CORNELIU NEGULESCU

B A S C H E T.
BAZE TEORETICE ŞI METODICE ÎN PRACTICA JOCULUI DE PERFORMANȚĂ

Universitatea SPIRU HARET

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NEGULESCU CORNELIU
Baschet. Baze teoretice şi metodice în practica
jocului de performanță / Corneliu Negulescu – Bucureşti:
Editura Fundației „România de Mâine”, 2002.
232p.; 20,5cm
Bibliogr.
Index.
ISBN 973-582-539-2

796.323.2(075.8)

ISBN 973-582-539-2

Redactor: Adela DEAC
Tehnoredactor: Florentina STEMATE
Coperta: Stan BARON

Bun de tipar: 7.06.2002; Coli tipar:7,25
Format: 16/61×86

Editura şi Tipografia Fundației *România de Mâine*
Splaiul Independenței nr.313, Bucureşti, sector 6, O. P 78
Telefon: 410 43 80; Fax. 411 33 84; www.SpiruHaret.ro

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT

CORNELIU NEGULESCU

BASCHET.
BAZE TEORETICE ŞI METODICE ÎN PRACTICA JOCULUI DE PERFORMANȚĂ

EDITURA FUNDAȚIEI *ROMÂNIA DE MÂINE*
Bucureşti, 2002

CUPRINS

1. PROBLEME GENERALE CU PRIVIRE LA JOCUL DE BASCHET

BASCHETUL – MIJLOC DE EDUCAȚIE

Baschetul își datorează crearea lui, profesorului american James Naismith în 1891. Naismith, profesor la International Training School din Springfield – statul Massachusetts (SUA), l-a pus la punct cu prețul unor numeroase căutări făcute pentru a înlocui în timpul perioadei de iarnă, anostele lecții de educație fizică și de gimnastică cu o activitate distractivă și, totodată, dinamică care să se poată desfășura în sală. Ca urmare, el a elaborat cele cinci principii fundamentale ale jocului pe care l-a inventat.

Astfel a luat naștere BASCHETUL !

Un nou joc, sport de interior care răspundea necesităților și aspirațiilor sportive ale studenților între un sezon de fotbal american și cel de baschet. Principiile pe care acesta a fost clădit au fost:

- „Mingea va fi sferică, mare și ușoară ... Ea va fi jucată cu mâinile.”
- „Orice jucător va putea să se deplaseze și să ocupe un loc în orice parte a terenului, unde, în orice moment să poată primi mingea”.
- „Va fi interzisă alergarea cu mingea” (ulterior a fost inventat driblingul ca mijloc ofensiv de deplasare în teren a jucătorului cu minge).”
- „Echipele își dispută jocul una împotriva celeilalte condiționat însă de interzicerea oricărui contact între jucători” (acesta reprezintă principiul cu cel mai accentuat caracter educativ prin care s-a urmărit limitarea accentelor de violență ce pot apărea în decursul jocului).”
- „Ținta (coșul) va fi suspendată, așezată orizontal și de mică dimensiune pentru a solicita mai mult calități ca îndemânarea și precizia și mai puțin puterea” (principiu de unică specificitate a jocului de baschet).”

Regulamentul, care la început a fost simplist, a cunoscut numeroase schimbări de-a lungul anilor pentru a răspunde și a fi „adaptat la progresele tehnice și tactice”, dar baza codului de joc a rămas aceeași; echilibrul dintre posibilitățile atacului și cele ale apărării au subzistat pentru a perpetua spiritul jocului, așa cum l-a dorit inventatorul său.

Mai trebuie știut că profesorul Naismith, înainte de a fi profesor la Colegiul Springfield, a făcut studii de teologie la Montreal (Canada) destinat fiind să devină pastor. Acest lucru a influențat puternic filosofia lui.

Aceasta este raţiunea concepţiei sale, conform căreia jocul sportiv trebuie să rămână, înainte de toate, un mijloc de educaţie şi fiecare trebuie „să-şi pună toată inima şi toate puterile sale în realizarea victoriei echipei, păstrând totuşi permanent controlul asupra reacţiilor sale, ca şi victoria care trebuie să fie rezultatul nu al echipei celei mai puternice şi mai violente, ci al echipei mai abile, mai bine organizate, mai bine educate”.

Practica jocului de baschet, prin regulamentul lui, are o mare influenţă asupra comportamentului psihologic al individului: jucătorul trebuie să facă proba controlului comportamentului propriu, de fair-play, de respect faţă de partenerii şi adversarii săi, de încredere în sine şi în echipa sa. Rapiditatea intervenţiilor şi ingeniozităţii, a concentrării, capacităţile fizice, tehnice şi tactice, individuale şi colective, sunt calităţi care fac din practicantul acestui joc sportiv, un om echilibrat şi deschis.

În plus, baschetul are o influenţă importantă asupra comportamentului social al individului în raport cu colectivul din care face parte. Jucătorul are un rol, o funcţie precisă de îndeplinit în sânul echipei sale; el ştie că va fi integrat de partenerii săi la fel cum aceştia vor fi integraţi de el.

Barierele sociale, ideologice, rasiale nu există în cadrul grupului de sportivi; dinamica grupului se caracterizează prin absenţa prejudecăţilor. „O tendinţă spontană de apropiere umană este conţinută în practica sportivă şi se exprimă mai uşor în ambianţa echipei” (J. M. Cagical). În această optică, trebuie ca grupul să fie bine organizat şi condus de acele persoane care au concepte şi o pregătire pedagogică precise şi un simţ pedagogic ridicat, căci ceea ce trebuie să intereseze pe oricare antrenor sau profesor este progresul uman.

Practicarea jocului de baschet dezvoltă, totodată, calităţi motrice ale jucătorilor, sistemele tendinos şi muscular, sistemele cardio-vascular şi respirator fiind puternic influenţate. Baschetul solicită, totodată, din partea jucătorilor abilitate, coordonare, viteză, detentă, agilitate, supleţe, calităţi ce vor fi perfecţionate prin însăşi practicarea jocului, prin repetarea execuţiilor tehnice în cadrul unor exerciţii pretactice şi a numeroaselor tactici individuale şi colective. Cu toate acestea, concomitent antrenamentului specific baschetului, pregătirea fizică generală şi specifică îl aduce pe sportiv la un nivel mai ridicat, consolidându-i acel suport care determină în final o pregătire superioară jucătorului de baschet.

Influenţa baschetului pe plan psihologic, sociologic, asupra dezvoltării somato-funcţionale a individului demonstrează importanţa pregătirii acestuia la nivel de club sportiv, dar şi la nivel şcolar.

Nu se poate face distincţie între un baschet şcolar şi un baschet de club! Nu sunt căi pedagogice diferite de urmat pentru învăţarea jocului de baschet.

La toate nivelurile trebuie subliniat un mesaj; acest mesaj va fi diferit, dacă este adresat începătorilor sau unei echipe de performanţă: la fiecare nivel motivaţiile vor fi diferite. Antrenorul sau profesorul trebuie să facă dovada unor calităţi pedagogice identice pentru a transmite şi a fi asimilat acest mesaj. Nu pot fi asemănate unul cu celălalt, ele se completează unul pe celălalt.

Competiţia reprezintă corolarul sportului; ea este urmarea logică a practicii sportive, în măsura în care ea îl face pe individ să se autodepăşească, să ţină cont de propriile limite; dar trebuie ca această dorinţă de depăşire să rămână integrată interesului general al grupului, al echipei. Sportul trebuie acceptat la nivelul său de reprezentare maximă, căci el constituie un fapt social important, iar marii campioni ai baschetului trebuie să constituie exemple capabile să suscite tinerilor, gustul pentru practica sportivă.

Spiritul competitiv apare de la cele mai mici vârste ale practicii sportive şi constituie o bază sănătoasă şi naturală de evoluţie într-un cadru sportiv a spiritului şi filosofiei ce au fost predicate de Naismith, ele trebuind a fi întotdeauna prezente.

EVOLUŢIA FORMELOR DE ATAC ÎN JOCUL DE BASCHET

De-a lungul evoluţiei lui istorice, baschetul a cunoscut o multitudine de transformări determinate, în principal, de modul în care a evoluat şi s-a dezvoltat jocul, implicit tactica acestuia, ca factor al inteligenţei umane manifestate în planul pregătirii sportive.

Dacă apărarea nu a cunoscut decât în ultimii 40 de ani o evoluţie mai accentuată a formelor sale, nu putem afirma acelaşi lucru despre atac. Jocul de baschet, prin natura spiritului care a guvernat inventarea şi imediata lui răspândire pe întreg mapamondul, a fost creat, în mod cu totul deosebit, spre a fi un joc ofensiv, el fiind şi rămânând atractiv, ca urmare a confirmării sale imediate: coş reuşit sau ratat. Ca atare, atacul a suferit, în toate perioadele evoluţiei sale, profunde modificări. Fără a aprofunda această problematică în mod exhaustiv, se impune o trecere în revistă a principalelor forme de atac, pe care le vom aborda din momentul în care baschetul a început a se contura ca joc sportiv colectiv, ca disciplină sportivă, el fiind reprezentat prin următoarele caracteristici:

– formă de activitate socială organizată;
– jucătorii constituiţi în echipe stabile cel puţin pe durata unui sezon competiţional;
– existenţa raportului de adversitate tipică, neostilă (rivalitate sportivă) între jucătorii adversari din jocul respectiv;

– lupta în vederea obținerii victoriei sportive prin intermediul obiectului de joc (mingea de baschet), manevrat conform unor reguli prestabilite şi valabile în perioada pentru care a fost elaborat regulamentul internațional al jocului.

Prima formă de atac cunoscută în „istoria” acestui joc sportiv a fost contraatacul, în care, o dată cu câştigarea mingii, respectiva echipă încerca, în deplasarea ei ofensivă, să realizeze o superioritate numerică a atacanților săi: trei „înaintaşi” împotriva a doi apărători. Atacanții încercau să finalizeze, de cele mai multe ori, ca urmare a unei acțiuni individuale.

Mai târziu, o dată cu apariția repliajului defensiv al întregii echipe adverse, s-a ajuns ca la atac să participe 4, apoi 5 jucători care finalizau folosind una dintre primele combinații – cunoscută de altfel din toate jocurile sportive cu o mai mare tradiție – şi pe care baschetul a adoptat-o sub denumirea de „dă şi du-te” (give and go): posesorul mingii pasează unui coechipier, pătrunde spre coş şi reprimeşte mingea. În urma acestei acțiuni, jucătorii vor descoperi că:

– urmare a pasării mingii, apărătorii vor „deschide” atacantului care a pasat drumul spre coş, acesta având posibilitatea de a-i surprinde printr-o plecare rapidă într-o acțiune de pătrundere;
– dacă primul pătrunzător nu reprimeşte mingea, apare ca posibilă asigurarea unei alte acțiuni, inițiate de coechipierii lui, care să folosească, în mod succesiv, culoarele de pătrundere create prin repetarea combinației.

În acest fel, baschetul elaborează o nouă şi specifică interpretare a acestei combinații pe care specialiştii au evidențiat-o terminologic, prin „dă şi du-te cu direcție de coş”.

Inspirat şi din tacticile unor jocuri sportive (mai ales fotbalul american şi hockey-ul pe gheață), baschetul a folosit, încă din primele lui începuturi, atât ca terminologie, cât şi ca execuție tehnico-tactică, „blocajele”, în care unul sau mai mulți atacanți se aşezau în drumul unui apărător şi-l împiedicau să-şi continue marcajul adversarului său. Desigur că astăzi, execuția blocajului este cu totul alta decât la începuturile baschetului, iar terminologic, tehnicienii americani folosesc în definirea lui, cuvântul „screen” (ceea ce înseamnă ecran, paravan, protecție), termenul de „block” fiind utilizat numai pentru „blocajul definitiv”, executat înaintea efectuării unei recuperări la panoul propriu (defensiv).

Atacul aşa-zis „în potcoavă” (sau semicerc) va fi, mai târziu, urmarea acestor prime forme de atac al căror caracter era mai restrâns raportat la numărul de jucători angrenați în combinația tactică.

Contribuția antrenorilor se manifestă prin lărgirea sferei tactice o dată cu introducerea unei circulații ofensive a celor cinci atacanți,

circulaţie care se desfăşura sub forma unui „opt”. Această circulaţie a jucătorilor va constitui prima formă a atacului aşa-numit „în continuitate” şi a fost, de-a lungul multor ani, prin aşa-zisa circulaţie de „opt”, efectuată fie în adâncime, fie în lateral („optul plat”), sistemul de predilecţie al multor echipe şi antrenori; el conducea la o perturbare în deplasarea apărătorilor aflaţi în marcajul atacanţilor şi care încă nu asimilaseră „schimbarea adversarilor” sau „alunecarea” – combinaţii defensive prin care se poate contracara această formă de circulaţie ofensivă şi care putea, totodată, semnala echipei proprii ce formă de apărare au adoptat adversarii („dacă mă urmează, este o apărare individuală, dacă nu, este o zonă”).

O dată cu apariţia apărării în zonă, atacul reacţionează şi plasează în apropierea coşului un jucător aproape fix, de mare gabarit, care, în timp, va deveni un personaj deosebit de important în elaborarea tacticii jocului de baschet: l-am denumit pe jucătorul atacant „centru”. La început singular, el va fi mai apoi dublat, iar postul său va fi definit în raport de locul pe care-l va ocupa în jurul suprafeţei de restricţie: jucătorul „pivot” fiind cel care joacă în apropierea coşului, iar jucătorul „centru”, cel care joacă la nivelul liniei de aruncări libere. Tehnicienii americani folosesc un unic termen în definirea acestui jucător: „post” (ceea ce înseamnă stâlp, par, ţăruş); în raport de poziţia lui în teren, el este „law” (jos), „high” (sus) sau „middle” (median).

Plasat în interiorul apărării, jucătorul „centru” va deschide „epoca tacticilor colective” şi va duce la dezvoltarea combinaţiilor de 2 şi 3 jucători, bazate pe combinaţia de bază, „dă şi du-te”:

- după pasa adresată altui coechipier, jucătorul fără minge trece pe lângă jucătorul centru, ocolindu-l (este prima formă de „paravan”);
- după pasarea mingii jucătorului centru, unul, apoi doi atacanţi trec în direcţii opuse pe lângă el (acestea fiind primele forme de „încrucişare”).

Plecând de la aceste forme tactice, acţiunile individuale de „demarcaj” şi de „pătrundere” cu direcţie de coş, precum şi combinaţiile cu jucătorul centru sau pivot fiind îmbunătăţite, calea spre abordarea sistemelor de „atac în continuitate” se va lărgi, făcând loc unor noi principii de strategie a atacului:

- mingea trebuie să circule continuu şi prin pase executate cât mai rapid între jucători;
- pe o anumită parte a terenului adversarul trebuie să fie atacat supranumeric;
- atacul trebuie să ocupe permanent suprafeţele de teren lăsate libere de apărătorii adverşi;

- circulația ofensivă a jucătorilor şi a mingii trebuie să se facă cu răbdare, reluând atacul de mai multe ori înainte de finalizare, în situația în care aceasta nu se poate face în condiții optime de demarcaj;
- finalizarea va trebui să fie realizată de atacantul care se va afla în cea mai bună poziție de aruncare la coş;
- ritmul de joc trebuie să cunoască accelerări continue pentru a se evita ca adversarul să-şi organizeze apărarea (se va urmări realizarea declanşării permanente a contraatacului).

Aceste principii, confruntate şi cu creşterea preciziei în finalizările efectuate de la semidistanță, la care s-a adăugat apariția aruncării la coş din săritura („jump shoot"), au dat „atacantului organizat" o valoare de distincție deosebit de crescută, determinată şi prin regulamentul jocului care nu limita durata atacului.

Antrenorii încep să aducă în scena tactică a jocului o multitudine de combinații şi scheme tactice ce amenințau, la un moment dat, să devină un scop în sine, jocul propriu-zis începând să-şi piardă spectaculozitatea, vigoarea şi, mai ales, viteza şi ritmul de desfăşurare a atacului. La acestea s-a adăugat şi faptul că fiecare combinație sau schemă tactică impunea o anumită aşezare imuabilă a atacanților în teren, aşezare ce trebuia refăcută de câte ori aceste scheme nu reuşeau.

Această încetineală în execuția atacului îi determină pe Bruce Drakes de la Universitatea din Oklahoma şi pe Jöel Eaves (Auburn University) să preia şi să dezvolte atacul „în continuitate", adăugându-i „reversibilitatea" în derularea circulației ofensive. Ei au creat astfel, aşa-numitul sistem de atac „shuffle" (vânzolire, vârtej, vâltoare), pe care l-au ridicat la nivelul unor calități educative deosebite.

Ca principiu de desfăşurare, atât atacul „în continuitate", cât şi „shuffle" sunt oarecum asemănătoare: ele încep printr-un atac supra-numeric pe o parte a terenului şi oferă trei posibilități de acționare; când aceste posibilități sunt epuizate, jucătorii se vor afla pe partea opusă a terenului şi din nou gata pentru a reîncepe un atac supranumeric, fără a fi nevoie de a se reaşeza, cu diferența că la „continuitate" ei se regăsesc pe pozițiile lor inițiale, iar la „shuffle" ei şi-au schimbat locurile.

Bazate pe tehnici, acțiuni individuale şi combinații de doi şi trei jucători studiate din timp, precum şi pe marea mobilitate a jucătorilor aflați în circulație, aceste forme de atac au devenit deja „clasice" în țările cu un baschet dezvoltat, următoarea etapă în evoluția formelor de atac bazându-şi conceptul pe câteva principii sintetizate astfel:

- „fixarea" adversarului de către atacantul aflat în posesia mingii (fie prin plasamentul sau poziția de finalizare a acestuia, fie prin atacarea, în dribling, a coşului);

– pătrunderea cu direcţie de coş realizată după pasarea mingii; atacul supranumeric, în care jucătorii centru şi pivot îşi schimbă continuu locurile şi combină între ei.

Dar nici aceste sisteme nu-şi dovedesc o mai largă viabilitate pentru că atât sistemele defensive, prin care au primit în ultimul timp o mobilitate şi flexibilitate deosebite, precum şi sistemele din ce în ce mai moderne de „spionare” a adversarilor, conduc la perturbarea circulaţiilor „unse” ale „continuităţilor”. Printre specialişti germinează, în aceşti ultimi ani, ideea unui joc care să fie „imposibil de a fi descoperit”, ceea ce determină modificări conceptuale ce au drept consecinţă directă readucerea, într-o versiune modernă, a strategiei jocului la nivelul „inspiraţiei” din perioada primilor lui paşi. Revenind la un fel de „joc liber” („free lance”), bazat pe combinaţii de doi, uneori trei jucători, acest atac poartă amprenta unui oarecare improvizat în ceea ce priveşte construcţia atacului, cu faze a căror desfăşurare este extrem de scurtă, care însă solicită un antrenament deosebit din partea jucătorilor în utilizarea tehnicilor de acţionare şi finalizare.

Această formă de atac, bazat pe cunoaşterea şi stăpânirea perfectă a „fundamentalelor” individuale şi colective ale jocului, este totuşi limitată, pentru că formele unei strategii mai „construite” ce încearcă să redea atacului un minimum de legătură între toţi cei cinci componenţi ai echipei din teren, se impune actualmente a fi elaborat în paralel.

Ca urmare, baschetul de înaltă performanţă din Europa cunoaşte în etapa contemporană a dezvoltării şi evoluţiei lui aşa-numitul „passing game”, formă ofensivă ce permite fiecărui component al echipei în atac să aleagă continuitatea acţiunii dintr-un oarecare număr de opţiuni raportate la locul şi poziţia în teren a jucătorului respectiv, precum şi faţă de coechipieri şi adversari şi care se sprijină pe o construcţie cât mai raţională.

În timp ce baschetul european se confruntă cu aceste două modalităţi strategice de atac, se pare că în baschetul universitar de dincolo de Ocean, unii antrenori – şi regulamentul după care joacă ei le permite acest lucru – manifestă o tendinţă evidentă spre păstrarea, în timpul desfăşurării atacului, cât mai îndelungat posibil, posesia mingii; această prelungire a acţiunilor ofensive le este dictată şi de eficacitatea şi îndârjirea sistemelor defensive practicate la ora actuală. Această strategie ofensivă nu pare, la prima vedere, să aducă lucruri noi, ea fiind deja cunoscută („dely game”) şi asemănându-se cu jocul unei echipe care doreşte să-şi păstreze avantajul unui scor strâns, în ultimele momente ale jocului. În acest atac, jucătorii sunt mult dispersaţi: patru atacanţi ocupă cele patru colţuri ale terenului de atac, iar jucătorul centru ocupă mijlocul acestei „zone

ofensive" („square offense"). Acest mod de aşezare în teren urmăreşte să creeze spaţii şi culoare libere în care se pot realiza demarcaje individuale şi în care acţiunile ofensive sunt îndelung pregătite prin ample circulaţii de jucători şi minge, iar finalizările efectuate numai în situaţii optime, din punct de vedere al realizării demarcajului faţă de adversar.

EVOLUŢA FORMELOR DE APĂRARE ÎN JOCUL DE BASCHET

În istoriografia jocului de baschet, apărarea nu reiese ca fiind definitorie în primele lui etape de dezvoltare. Astfel, o alergătură în toate direcţiile în urmărirea mingii, determinată de circulaţia acesteia, a reprezentat prima formă de apărare, în care atacanţii erau „amestecaţi" cu apărătorii. Or, în această alergătură istovitoare, cei care beneficiau de posesia mingii aveau avantajul de a-şi putea alege direcţia şi felul de deplasare în funcţie de minge, în timp ce în situaţia de apărare, jucătorii se găseau într-un permanent iureş în încercarea lor de a o intercepta şi de a intra în posesia ei. Curând va fi înţeles faptul că primul pas către grăbirea posibilităţii de a relua iniţiativa prin intrarea în posesia mingii, rezidă în situaţia ca fiecare apărător să se „ataşeze" de unul şi acelaşi atacant.

Ca urmare, apariţia „marcajului" individual reprezintă prima formă de apărare organizată, în care fiecare apărător avea în faţa sa câte un adversar pe care-l marca oriunde s-ar fi aflat în teren, cu scopul de a-l împiedica să primească mingea, să o paseze sau să o arunce la coş, fără însă să existe o colaborare între parteneri.

Perioada acestei forme de apărare individuală nu a durat mult timp, întrucât prin creşterea eficacităţii ei, fundaşii apar şi ei în terenul ofensiv ca să-şi ajute înaintaşii. ca urmare, se va impune, implicit, repliajul defensiv al tuturor celor 5 jucători pentru a face faţă atacanţilor adverşi. La început, acest repliaj (preconizat de Anderson – antrenor american) s-a făcut într-o linie: apărătorii nu-şi mai marcau adversarii pe tot terenul, ci se repliau pe o linie, alcătuind un „zid" defensiv în faţa atacanţilor. Unii cronicari consideră că această primă formă de apărare în zonă, derivată din marcajul individual pe tot terenul, ar constitui o invenţie a primilor profesionişti americani (echipa Trenton înfiinţată în 1896 !), care au adoptat această formă de apărare pentru a dispune de potenţialul fizic necesar disputării mai multor jocuri într-o săptămână, realizând astfel o economie de energie.

De fapt, originile zonei sunt imprecise, alţi specialişti apreciind apariţia acesteia ca urmare a degenerescenţei apărării individuale (foarte incertă în raport cu slabele calităţi şi mijloace tehnice ale pionieratului jocului de baschet), accentuată şi de dimensiunile reduse ale primelor săli în care se juca.

În evoluția jocului, pe planul tactic al apărării, distingem la un moment dat apariția a două linii defensive, alcătuite din trei şi respectiv doi jucători. Pentru marcajul adversarilor, apărătorii primei linii lăsau să treacă pe primii doi adversari, aceştia urmând a fi marcați de către fundaşii echipei, iar ei îi preluau în marcaj pe următorii trei.

O altă modalitate consta în aceea că prima linie marca pe primii trei atacanți, iar următorii doi erau marcați de fundaşi. După formația inițială, care se asemăna cu zona 3-2 de astăzi, şi datorită faptului că primii adversari erau lăsați să treacă de prima linie de apărare, se poate crede că această apărare a fost prima formă de zonă; dar asemănarea se sfârşeşte aici, căci după felul cum se făcea marcajul jucătorilor, apărarea era om la om. Oricum ar fi fost, este evident faptul că zona reprezintă prima formă de apărare colectivă.

Ca urmare a acestei retrageri a celor cinci jucători pe un aliniament defensiv şi prin aplicarea principiului de a ataca adversarul numai dacă are mingea, s-a trecut la apărarea pe posturi fixe. În anul 1909, apar primele elemente ce definesc principiile apărării în zonă cu posturi fixe, în care echipa se retrăgea în apărare şi fiecare jucător îşi avea un teritoriu delimitat în care acționa. Terenul era împărțit în 3 culoare longitudinale: în cele marginale acționau fundaşii şi înaintaşii, iar în cel median, centrul. Jucătorul centru putea lua diverse poziții în porțiunea lui din teren, aceasta determinând diferitele zone: 3-2, 2-1-2, 2-3.

Cu timpul, o dată cu apariția jucătorului centru în atac şi cu perfecționarea tehnicii aruncărilor la coş, antrenorii şi-au revizuit concepțiile: pentru că aruncarea de pe loc (şi cu două mâini) necesita o oprire din deplasare spre coş şi o anumită pregătire, au preconizat reîntoarcerea la marcajul individual.

Pentru a nu reveni la greşelile din trecut, apărătorul a primit sarcina de a nu se rezuma la simplul marcaj al vizaviului său, ci de a se împerechea după statură şi valoare, iar o dată cu apariția tehnicii „pivotării" ofensive, au apărut şi noțiunile de plasament între adversar şi coş, ca şi cele de distanță față de acesta. Ca urmare, s-au conturat două modalități de acționare defensivă:

– jucătorul cu minge va fi atacat şi se va încerca de a-i închide drumul spre coş şi a-l deposeda de minge;
– jucătorul fără minge va fi marcat în supraveghere: plasamentul apărătorului va fi între minge şi atacant, atent la orice eventuală acțiune individuală de pătrundere.

Între timp, strategia jocului cunoaşte evoluții în dezvoltarea sa:

– adversarul ce urmează a fi luat în marcaj este „aşteptat" ca să depăşească mijlocul terenului;

– o dată cu pierderea posesiei mingii în atac, cei cinci jucători se repliază (exact ca pentru zonă) şi-şi preiau în marcaj adversarii pe măsură ce ei dezvoltă faza de trecere în atac.

În paralel, atacul, care a primit unele libertăţi, construieşte acţiuni şi combinaţii de mare eficienţă: încrucişări, paravane, blocaje. Reacţia apărării este promptă: îmbunătăţirea jocului de picioare va permite trecerea de la simplele „permutări" la „alunecări" şi „schimbări de adversari" ce devin adevărate filozofii defensive. În timp, scopul acestei forme individuale de apărare a devenit foarte precis: trebuie apărat omul. În opoziţie, scopul zonei se conturează la fel de precis însă diametral opus: mingea este cea care dă prioritate interesului comun.

Ideea de întrajutorare este în germen. Între timp, susţinătorii celor două forme defensive se înfruntă: se pretinde că „om la om" este mult mai educativ, dar se foloseşte zona, pentru că dă bune rezultate ! Din această dispută de şcoli, s-a născut „flotarea", prima formă de sinteză dintre cele două forme de apărare, urmată foarte curând de „aglomerare".

Cu toate aceste inovaţii, apărarea nu reuşeşte să se ridice la valoarea şi eficienţa diferitelor forme ofensive. Este epoca când se vorbeşte de „apărări pasive" sau „agresive". Unele sunt folosite spre a demoraliza o echipă adversă al cărei atac este lipsit de eficacitatea unor finalizări de la distanţă sau pentru a evita scoruri prea mari; altele, foarte hazardante şi care încearcă „sufocarea atacului încă din faşă", sunt folosite, în general, în ultimele minute de joc când, fiind conduşi, se încearcă o ultimă şansă, „hărţuind" adversarul pe tot terenul.

Apărările, foarte diferite ca plan strategic, sunt identice prin spiritul pe care-l manifestă în această etapă de dezvoltare a jocului: pasive, ele încearcă să conserve ceea ce a realizat atacul şi se masează sub coş. Ca urmare:

– intercepţia este considerată întotdeauna ca hazardantă;
– marcajul la intercepţie este realizat mai ales de către jucătorii din apropierea coşului;
– braţul este agitat în faţa celui care aruncă la coş, fără însă a manifesta intenţia de a-i lua mingea;
– rar se părăseşte adversarul direct pentru a fi ajutat un partener, chiar dacă se face menţiunea importanţei „cooperării" (întrajutorării).

Singura veleitate agresivă se manifestă asupra atacantului care driblează, la care se încearcă „scoaterea mingii" ... fapt ce conduce la comiterea greşelilor personale.

Surpată prin extinderea finalizărilor „din săritură", ca şi de atacul „în continuitate", apărarea va continua să se şubrezească. A trebuit să se

aştepte anii ’60, când modificarea regulamentului de joc a luat avantajul pe care-l dă ridicarea piciorului pivot înainte de începerea driblingului, ca apărarea să reintre în drepturile sale.

Astfel, se ajunge la constatarea că un jucător bun apărător poate anihila un atacant mediocru, însă convenţia va rămâne în cadrul unor valori adverse egale când atacantul are avantaj, datorită păstrării iniţiativei acţiunii sale ofensive. Iată de ce numeroşi antrenori aduc în scenă tehnici şi tactici defensive, printre care marcajul între minge şi adversar, „pressingul” („over play”), ca şi expansiunea formelor de apărare în zonă, prin împuternicirea unuia apoi a doi apărători în marcajul celor mai buni atacanţi adverşi (zonele combinate).

Această fuziune de principii, precum şi această nouă mentalitate impun noi delimitări ale apărării care, în afara unor suprafeţe bine determinate, va acoperi întregul teren („zona press”), iar prin unii dintre jucători, care primesc însărcinarea de a ajuta la imobilizarea în doi a jucătorului cu mingea, evidenţiază apariţia „marcajului dublu” (sau a „capcanei”). Această nouă tendinţă a devenit preocuparea principală a defensivei în jocul actual, preocupare care evidenţiază următoarele trăsături:

– marcarea strictă a atacantului cu minge şi dirijarea jucătorului care driblează spre suprafeţele preferate din teren, prealabil alese de apărare;
– urmărirea jucătorului care driblează până ce va putea fi „predat” unui coechipier (sau luat în „marcajul dublu”);
– folosirea marcajelor speciale, la intercepţie (din lateral sau din faţă) împotriva jucătorilor centru şi pivot;
– părăsirea momentană a suprafeţei de teren, în care acţionează pentru a determina ca atacantul care pătrunde să nu primească mingea, după care revine în zona sa.

Din punct de vedere strategic, în folosirea acestei forme de apărare se recomandă:

– adoptarea unei structuri apropiate celei a atacului;
– determinarea şi forţarea adversarului să finalizeze din afara zonelor sale preferate, din poziţii neconvenabile sau mai repede decât obişnuieşte el;
– apărarea poate fi „strânsă” la jucătorul cu minge, timp în care partenerii controlează terenul sau relativ „liberă” la jucătorul cu minge şi foarte activă la ceilalţi atacanţi;
– apărarea poate permite atacului să joace „liber” în unele suprafeţe ale terenului.

Separaţia dintre cele două forme de apărare, cuprinzând şi toate variantele lor este şi rămâne la fel de evidentă; diferenţele ţin mai ales de

aptitudinile jucătorilor şi de opţiunile echipei. În ceea ce priveşte ţelul lor, acesta este identic: trebuie recâştigată mingea. Pentru aceasta, jucătorii trebuie să anticipeze acţiunea ofensivă a atacantului advers. Să împiedice pasele, să apară înaintea atacantului care urmează să primească mingea şi să exercite un marcaj deosebit de activ ori de câte ori adversarul său intră într-o suprafaţă periculoasă.

DATE ISTORICE CU REFERIRE LA JOCUL DE BASCHET

1891

- Profesorul JAMES NAISMITH de la Colegiul Springfield din Massachoussets inventează un joc pe care-l denumeşte „BASKET-BALL". „Avem o minge şi un coş – spune Naismith – de ce să nu-l numim „mingea la coş". Primul joc are loc în sala colegiului, opunând două echipe formate fiecare din câte 9 studenţi.
- Mingea este un balon de fotbal asociaţie.
- Numărul jucătorilor unei echipe depinde, în bună parte, de mărimea terenului; el variază între 3 şi 15. Se observă, în mod direct, că participarea la joc este mai bună cu un număr redus de jucători şi, în plus, acesta devine mai raţional. Astfel că, în curând, se ajunge să se reducă numărul jucătorilor dintr-o echipă la 9, 7 sau 5, după mărimea sălii.
- Echipa primea un punct pentru fiecare fault suportat. La două greşeli personale, jucătorul era exclus din joc. Un coş valora 3 puncte.
- În stadiul iniţial, mingea trebuia să fie scoasă dintr-un coş de nuiele după fiecare reuşită.

1892

- Se foloseşte un baston pentru scoaterea mingii din coş.

1893

- Pivotarea este autorizată şi reglementată. Nu se întârzie înlocuirea coşurilor cu coşuri din plasă agăţate de un inel metalic şi prevăzute cu un fir legat de fundul lor, de care se trăgea pentru a fi extrasă mingea.
- Timpul de joc este limitat la 2 x 20 minute şi pauza la 10 minute.
- În Europa, prima întâlnire de baschet are loc în sala de pe strada Trevise la Paris, sediul Uniunii Tinerilor Bărbaţi, prin bunăvoinţa profesorului Rideut, fost student al lui Naismith la Springfield.

1894

- Se delimitează suprafaţa de joc, întrucât mai înainte terenul nu avea limite, putându-se juca şi cu peretele.
- Se adoptă o minge mai mare (circumferinţa de 76-81 cm).
- Se acordă câte o aruncare liberă pentru fiecare fault, în locul atribuirii a câte unui punct. Aruncarea liberă este executată fără opoziţie, de la distanţă de 20 de picioare de coş (6,09 m).
- Baschetul este introdus în Universitatea din Yale, datorită prof. dr. W. H. Anderson.
- Baschetul îşi face apariţia în Japonia şi Iran.

1895

- Panourile de baschet sunt adăugate mai mult din întâmplare, mai ales pentru a-i împiedica pe spectatorii de la galerie să-şi ajute propria echipă într-un exces de entuziasm.
- Distanţa liniei de aruncări libere este adusă la 15 picioare (4,60 m).
- Un cronometror şi un scorer au preluat sarcinile celui de-al doilea arbitru.

1896

- Este autorizat driblingul cu două mâini.
- O aruncare liberă este valorată la 1 punct.
- Coşul din teren reprezintă 2 puncte.
- În Statele Unite se fondează „Uniunea Amatoare”, însărcinată cu legiferarea regulilor jocului de baschet.

1897

- Se decide ca echipele să alinieze întotdeauna câte 5 jucători în teren, cu posibilitatea schimbării acestora.

1898

- Se interzice „dublul dribling”, stabilindu-se regula driblingului.
- În SUA are loc primul campionat de baschet profesionist. Într-o zonă situată la aproximativ 100 km între New York şi Filadelfia s-au reunit 6 echipe sub denumirea de „NATIONAL BASKET-BALL LIGUE”, care şi-au disputat între ele aproximativ 80 de jocuri.

1901

- Se interzice înscrierea unui coş după efectuarea unui dribling de către jucătorul respectiv.

1903

- „N.B.L.” dispare şi este înlocuită cu „PHILADELPHIA LIGUE”, dizolvată şi ea în 1906.

1904

- Baschetul îşi face apariţia la Jocurile Olimpice de la Saint-Louis (SUA), cu titlu însă demonstrativ.

1905

- Delegaţii marilor şcoli americane: Yale, Columbia, Pensilvaniy, Cornell, Harvard se pun de acord asupra unor reguli comune.

1908

- Se interzice efectuarea driblingului aerian mai mult de o singură dată.
- „NATIONAL COLLEGIATE ATHLETIC ASSOCIATION” (N.C.A.A) se însărcinează cu asigurarea publicării regulamentului, după care se joacă în colegii şi care era diferit de primul regulament.
- La 5 greşeli personale, judecătorul respectiv este eliminat din joc.

1909

- Primul meci internaţional jucat în Rusia, la Petersburg, între o echipă americană a Y.M.C.A. şi un club rusesc.

1910

- Numărul de greşeli personale va fi redus de la 5 la 4, după care jucătorul împricinat este exclus din joc.

1912

- Plasa coşului este tăiată în partea de jos.

1915

- Se permite înscrierea unui coş, după ce jucătorul efectuează o deplasare în dribling.
- Y.M.C.A intervine pentru a unifica regulile jocului în SUA într-un singur regulament de joc, realizând în acest sens un acord cu A.A.U., N.C.A.A. şi prima ligă profesionistă. În

urma acestui acord, s-a născut „JOINT BASKET-BALL COMMITTEE” care, şi actualmente, este singurul „paznic” şi singurul responsabil al regulamentului pe teritoriul Statelor Unite ale Americii.

1916

- Prima mare echipă profesionistă americană a fost „Original Celtic” din Boston. Ea a câştigat în cursul unui sezon, 168 de meciuri.

1921

- Primul campionat naţional desfăşurat în Europa a fost organizat de Federaţia Franceză de Atletism, care a luat sub „aripa” sa această activitate „pentru a le asigura atleţilor o bună pregătire de iarnă”. „Evreux” a fost primul club a cărui echipă a câştigat titlul de campion naţional.

1924

- Înainte de această dată, indiferent care jucător putea să execute aruncările libere, fapt pentru care, fiecare echipă îşi aducea specialistul său. Din acest moment, jucătorul faultat este cel care va executa şi aruncările libere.

1927

- M. Saperstein lansează faimosul „Harlem Globe Trotters”.
- Organizaţia mondială YMCA, în colaborare cu Colegiul Springfield, fondează la Geneva o şcoală internaţională de educaţie fizică.
- Este creată Federaţia belgiană de către dl Armand Schmitz, director al unei agenţii de asigurări. Împreună cu M. Zansen şi cu ajutorul francezilor, el redactează primele statute şi regulamente.

1928

- Primul joc internaţional Belgia-Franţa se joacă la Bruxelles, la 5 mai.

1929

- Doi arbitri vor conduce un joc de baschet.

1930

- Circumferinţa mingii este redusă de la 80 la 77,5 cm, iar greutatea de la 896 gr. la 868 gr.

1932

- Regula „celor 3 secunde” este introdusă în SUA de către Clair Bee, fiind sancţionată la staţionarea unui atacant în zona de restricţie, a cărei formă arăta asemănător unei rachete de tenis.
- Directorul Şcolii Internaţionale de Educaţie Fizică din Geneva (Elveţia), doctorul Elmer Berry, organizează o conferinţă despre baschet. În urma acesteia, a fost fondată „International Amateur Basket-Ball Federation” (FIBA), având ca membri fondatori federaţiile naţionale din: Argentina, Grecia, Italia, Letonia, Portugalia, România, Elveţia şi Cehoslovacia. Între membrii FIBA, a fost cooptat şi profesorul român Dumitru Teică.
- Fiecare echipă dispune de 5 jucători şi 2 înlocuitori.
- După fiecare coş sau aruncare liberă reuşită, jocul este reluat printr-o angajare între doi la mijlocul terenului.

1933

- Din 1933 şi până astăzi, cinci organisme fac parte din „Joint Basket-Ball Committee”: Y.M.C.A., A.A.U., N.C.A.A., National Federation of State Jigh School Athletic Association şi Canadian Basket-Ball Association.

- Crearea Federației Franceze de Baschet care preia atribuțiile de la Federația Franceză de Atletism.

1934

- Baschetul pătrunde în Madison Square Garden printr-o întâlnire între echipa New-York University şi Universitatea Notre Dame care aduce 16.000 de spectatori.

1935

- Oricare jucător poate să reintre de două ori în joc.
- Primul Campionat european masculin are loc la Geneva, cu participarea echipelor naționale ale: Letoniei, Spaniei, Cehoslovaciei, Elveției, Franței, Belgiei, Italiei, Bulgariei, Ungariei şi României (ordinea este dată de clasamentul final).

1936

- Intrarea baschetului în cadrul Jocurilor Olimpice de la Berlin (august). La turneul masculin de baschet au participat un număr de 21 de țări.
- Numărul înlocuitorilor creşte de la 2 la 5.
- „Minutul de întrerupere” este autorizat pentru prima dată, pentru fiecare echipă, într-un joc vor fi câte 3.
- După coş marcat, mingea va fi repusă în joc dinapoia liniei de fund a terenului.
- O linie mediană împarte terenul în două părți: o zonă de atac şi o zonă de apărare; mingea va trebui trecută în zona de atac într-un interval de 10 secunde.

1939

- Panourile sunt fixate astfel încât proiecția lor în teren să fie la 1,20 m de linia de fund pentru a se reduce ieşirile din teren.

1944

- La comiterea a 5 greşeli personale, jucătorul este exclus din joc.
- Numărul schimbărilor de jucători devine nelimitat.
- Apar primii antrenori europeni demni de această funcție: Robert Busnel (primul profesionist), Emile Frezot.

1945

- Bob Kurland (2, 13 m) de la Universitatea din Oklahoma inventează „hook shoot” (aruncarea în cârlig).

1946

- Apar panourile transparente.

1948 – LONDRA

- Numărul înlocuitorilor creşte de la 5 la 7; numărul minutelor de întrerupere la 4.
- Apare aruncarea la coş din săritură („jump shot”).
- Jucătorul faultat poate declina beneficiul unei aruncări libere, în profitul unei repuneri a mingii în joc de la linia de centru, din afara terenului.
- Ca urmare a progresului realizat de apărare, se permite ca jucătorul să ridice piciorul pivot la o plecare în dribling, înainte ca mingea să părăsească mâna.
- Trebuie păstrată o distanță de 90 cm între apărător şi atacant.
- Apare regula celor 3 secunde aplicată în interiorul „zonei de restricție al cărei culoar este lărgit la 3,60 m.

1949

- Emile Frezot (antrenor francez) creează „Amicala Antrenorilor de Baschet”.
- Este oficializată mingea dintr-o singură bucată.

1950

- Primul jucător negru angajat într-o echipă profesionistă va fi Chuck Cooper la Boston Celtic.

1952 – HELSINKI

- Pentru prima dată F.I.B.A. reuşeşte să realizeze şi să impună un regulament unic pentru toate ţările.
- Numărul minutelor de întrerupere se modifică la 4 şi câte unul pentru fiecare eventuală prelungire.
- Eliminarea dreptului de renunţare la execuţia aruncării libere şi obligaţia execuţiei unei aruncări libere pentru fiecare greşeală personală comisă în ultimele trei minute.

1953

- După ce R.Busnel a luat parte o perioadă de timp la lucrările „Amicalei”, o va critica, determinând organizarea în cadrul Federaţiei Franceze de Basket-Ball a „Grupului de Antrenori” care să o concureze.

1956 – MELBOURNE

- Se reintroduce vechea regulă care interzicea ridicarea piciorului pivot la plecarea în dribling, înainte ca mingea să părăsească mâna.
- Se măreşte culoarul de aruncări libere, care capătă forma unui trapez.
- Echipa intrată în posesia mingii trebuie să efectueze o aruncare la coş într-un interval de 30 secunde.

1960 – ROMA

- Eliminarea liniei de centru.
- În ultimele 5 minute de joc, fiecare greşeală personală este sancţionată cu câte două aruncări libere.
- Se hotărăşte ca să nu se mai schimbe regulile de joc pe o perioadă de 8 ani, cu excepţia unor circumstanţe excepţionale.

1968 – MEXICO CITY

- Repunerea în aplicaţie a regulii liniei de centru pentru ultimele 3 minute de joc.
- Se poate renunţa la execuţia aruncărilor libere pentru a repune mingea în joc din afara terenului.

1972 – MÜNCHEN

- Dispare regula „ultimelor 3 minute de joc”.
- Regula celor „10 secunde”, a liniei de centru şi a dreptului de opţiune privitor la execuţia aruncărilor libere se extinde pe toată durata jocului.
- Reducerea numărului de înlocuiri de la 7 la 5 jucători.
- Mingea aflată în contact cu inelul coşului poate fi atinsă de oricare dintre jucători.
- Acceptarea antrenorului secund.
- Introducerea regulii „10 greşeli de echipă” pe fiecare repriză.

1976 – MONTREAL

- Se introduce regula aruncărilor libere „3 pentru 2”.
- Se acordă un „bonus”, adică o aruncare liberă suplimentară, atunci când jucătorul care înscrie un coş este faultat.

1977

- În 45 de ani (1932-1977) FIBA ajunge să grupeze de la 8 la 132 țările afiliate şi evaluează numărul de practicanți ai jocului de baschet la aproximativ 80 de milioane.

1980 – MOSCOVA

- Definirea precisă în regulament a acțiunii de aruncare la coş.
- Dreptul arbitrilor de a sancționa abateri comise înainte cu 20 de minute de începerea jocului.
- Reducerea greşelilor de echipă de la 10 la 8.
- Descalificarea antrenorului la sancționarea echipei cu cea de-a 3-a greşeală tehnică.

1984 – LOS ANGELES

- Coşul înscris de la peste 6,25 m valorează 3 puncte.
- Modificarea marcajului zonei de restricție (spațiul despărțitor dintre jucătorii urmăritori la aruncările libere).
- Renunțarea la regula „3 pentru 2"; introducerea regulii „1 plus 1", după a 7-a greşeală de echipă (prima aruncare reuşită dă dreptul unei a doua aruncări libere).
- Modificarea regulii celor 30 de secunde (se continuă timpul de atac, după o intervenție a apărătorului care face ca mingea să părăsească terenul de joc).
- Modificarea sancțiunii pentru abaterea de la regula de „5 secunde" (în loc de angajare între doi, repunerea mingii din lateral de echipa care a fost în apărare).
- Dimensiunile internaționale ale terenului de joc – 28x15 m.
- Se oficializează inelul coşului prevăzut cu un dispozitiv declanşator mecanic acționat sub o tensiune de peste 100 kg.

1986 – BARCELONA

- Fiecare greşeală intenționată sau descalificatoare comisă de un jucător va fi sancționată, în plus, şi cu posesia mingii.

1989

- Creşterea numărului de înlocuitori de la 5 la 7 jucători pentru jocurile din cadrul turneelor cu peste 3 meciuri.

1990 – BUENOS-AIRES

- Modificarea sancțiunilor privitoare la respectarea regulilor în timpul execuției aruncărilor libere.
- Posibilitatea disputării jocurilor pe durata a 4x12 minute.
- Nu se mai poate renunța la execuția aruncărilor libere.

1994 – MONTREAL

- Se reduce dimensiunea panourilor: 1,80 x 1,05 m.
- Se modifică foaia de arbitraj, care devine obligatorie pentru toate competițiile pe plan național.
- Greşeala intenționată este înlocuită cu cea „de nesportivitate" (definirea acesteia).
- Modificarea regimului greşelilor tehnice înscrise în contul antrenorului.
- Amplasarea jucătorilor la execuția aruncărilor libere (numai 5 plus executantul în interiorul semicentrului de 6,25 m).

1998 – ATENA

- Numărul de minute de întrerupere ce pot fi solicitate în repriza a II-a creşte la 3.

- Dimensiunile obligatorii ale terenului de joc pentru competițiile oficiale va fi de 28 x 15 metri.
- Dispare „starea” de minge „ÎN JOC”.
- Apare noțiunea de „control slab” asupra mingii, aplicată fie la începutul, fie la sfârşitul efectuării driblingului.
- Precizări provocatoare la sancționarea abaterii de 3 secunde.
- Se modifică modul de reluare a jocului, în cazul sancționării unei greşeli duble.

2000

- Durata jocului se divizează în 4 perioade (sferturi) a câte 10 minute de joc efectiv fiecare, cu pauze de 2 minute, între perioadele 1-2 şi 3-4 şi o pauză de 15 minute, între repriza I-a şi a II-a.
- Fiecare antrenor are dreptul de a solicita câte un minut de întrerupere în primele 3 perioade şi câte 2 minute de întrerupere în perioada a 4-a.
- Se modifică la 8 secunde durata de trecere a mingii în terenul de atac şi la 24 secunde durata atacului.
- Durata atacului nu va fi reluată decât în situația când mingea aruncată la coş atinge inelul şi aceasta revine aceleiaşi echipe.
- În fiecare perioadă de joc se aplică regula „greşeli de echipă”, după ce aceasta a comis 4 greşeli (personale sau tehnice).

2. CARACTERISTICI ŞI TENDINȚE ÎN CONȚINUTUL ŞI STRUCTURA JOCULUI DE BASCHET COMPETIȚIONAL DE MARE PERFORMANȚĂ

De-a lungul anilor şi cu deosebire în ultimii 20 de ani, baschetul a suportat profunde mutații, fapt marcat prin evoluția dinamicii jocurilor desfăşurate în cadrul turneelor finale ale diferitelor competiții organizate pe plan european sau mondial (incluzând aici şi Jocurile Olimpice).

Selecția jucătorilor în vederea formării echipelor de performanță, pregătirea lor mult mai riguroasă, o serie de modificări operate de Federația Internațională de Baschet (FIBA) în regulamentul jocului, precum şi îmbunătățirile aduse de specialişti, în general, metodologiei antrenamentului sportiv, au transformat profund aspectul jocului competițional de mare performanță. Aceste transformări sunt materializate astăzi drept produs al unei evoluții dialectice dintre tehnică, tactică, reguli ale jocului. precum şi al unei pregătiri fizice deosebite, fapt care ne determină să putem afirma că unele forme de joc folosite altă dată în baschet nu-şi mai pot găsi prezența astăzi, în timp ce altele, nu vor fi decât ocazionale sau pasagere.

Ca urmare, considerăm că prin evidențierea şi cunoaşterea acestor caracteristici de către cei ce-şi dedică activitatea formării şi pregătirii jucătorilor, dar şi echipelor pentru performanță reprezintă o necesitate, contrar, existând riscul unei abordări a pregătirii de pe pozițiile unor orientări şi obişnuințe de joc care nu mai corespund cerințelor baschetului practicat de marile echipe.

Sintetizând o serie de observații şi constatări personale cu privire la aceste aspecte, dar referindu-ne şi la o serie de cercetări efectuate de L.Teodorescu[1] şi la care vom asocia studiile şi ale altor specialişti, precum G.Bosc şi B.Grosgeorge[2], P.Dao şi F. Jordane[3], vom evidenția principalele caracteristici şi tendințe actuale care se manifestă mai pregnant în jocul prestat de echipele din elita baschetului de performanță, subliniind, totodată, şi acele capacități noi ce trebuie dezvoltate la jucătorii tineri.

---

[1] Teodorescu, Leon, *Théorie et méthodologie des jeux sportifs*, Les Éditeurs Français Réunis, Paris, 1982

[2] Bosc, Gérard, Grosgeorge, Bernard, *L'entraîneur de basket ball*, 2-e edit., Édit. Vigot, Paris, 1985

[3] Dao, Pierre, Jordane, Francis, *Les Jeux Olympiques '88,* în rev. „E.Ph.et S." nr.214, Paris, 1988

1⁰ LUPTA PENTRU IMPUNEREA RITMULUI ŞI A TEMPOULUI DE JOC

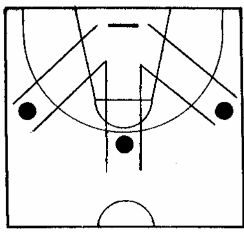
a) În acţiunile individuale, jucătorii încearcă:

- să se deplaseze cât mai repede, pe cât posibil mai repede decât mingea;
- să angajeze o veritabilă luptă teritorială cu adversarul pentru a face (în atac) ca mingea să înainteze către coş sau (în apărare) să se opună acestei înaintări;
- să folosească numeroase schimbări de direcţie în deplasările pe care le efectuează în cea mai mare viteză.

b) În acţiunile colective, coordonarea colaborărilor dintre coechipieri se caracterizează prin:

- elasticitate şi echilibru în circulaţia jucătorilor în teren: sunt frecvente situaţiile când apar în apropierea coşului 3 şi 4 cupluri de atacanţi-apărători, imediat ulterior, acestea diseminându-se pe întreaga suprafaţă a terenului de joc;
- micşorarea numărului de pase efectuate în atac;
- reducerea duratei de atac până la finalizare;
- creşterea numărului de impulsuri în driblingul efectuat cu direcţie de coş, ceea ce determină o frecvenţă crescută a structurilor de procedee tehnice: „dribling-pasă" sau „prindere de minge-dribling", dar şi un ritm de mânuire a mingii foarte rapid;
- o durată mult mai scurtă de păstrare a mingii, dând acesteia un ritm de mânuire foarte rapid.

Revenind asupra problemelor pe care jocul modern le ridică cu privire la ritm, nu putem trece peste ceea ce reprezintă noţiunile de „joc direct" şi „joc indirect", pe care specialistul francez R.Merand[1] le-a definit astfel: „Jocul direct este reprezentat printr-un culoar imaginar trasat de o parte şi de alta a axei minge-coş; acest culoar poate avea o lăţime de 2 metri (aproximativ lăţimea panoului). Zona jocului indirect este reprezentată prin suprafeţele exterioare; acţiunile de joc direct sunt reprezentate prin circulaţiile de minge şi de jucători desfăşurate în interiorul unui culoar stabil" (Figura 1).


Fig.1

Ca urmare a acestor precizări, principiile elaborate privitor la aceste situaţii de joc pot fi enunţate, după cum urmează:

[1] Merand, R., *L'Éducateur face à la performance olympique*, în: „Sport en plein air", FSGT, Paris

a) acțiunile cele mai periculoase sunt cele a căror orientare este direcționată direct spre coş: joc direct;
b) devierea acțiunii într-o altă direcție – jocul indirect – trebuie considerată ca o reluare a pregătirii atacului pentru a determina mai bine jocul direct;
c) persistând în jocul indirect înseamnă a juca în afara zonei de restricție şi a te condamna să nu te apropii niciodată de coş.

În consecință, se poate afirma că:

- atunci când un jucător driblează, făcând în mod consecutiv 5 driblinguri, fără a înainta, acțiunile ulterioare sunt, în general, aparținătoare „jocului indirect";
- când driblingul este făcut către coş, numărul de impulsuri este mic (2-3) şi cel mai adesea acțiunea respectivă corespunde „jocului direct".

Comparând baschetul masculin cu cel feminin, dintr-o serie de statistici înregistrate cu ocazia marilor turnee internaționale de baschet, reiese faptul că bărbații:

a) driblează mai mult decât femeile (într-o proporție de 5:3) însă cu o frecvență mult crescută;
b) joacă mai mult „în adâncime" decât femeile (1:3 şi respectiv 1:4);
c) se apropie mai mult de coş decât femeile;
d) finalizează de aproape două ori mai des decât femeile din acțiunile desfăşurate cu direcție de coş (depăşire sau pătrundere).

Rezumând cele expuse mai sus, putem concluziona faptul că impunerea ritmului şi a tempoului de joc se caracterizează printr-o frecvență crescută a acțiunilor de joc direct, acestea accelerând jocul şi determinând finalizări ale atacului. Într-un raport echilibrat de forțe dintre atac şi apărare, vom distinge:

- o prioritate acordată pasei față de aruncarea la coş şi de dribling, la începutul atacului;
- o tatonare a jocului direct prin pasă sau dribling, înaintea declanşării finalizării (în medie au loc cam două acțiuni de joc direct, înainte de a finaliza).

2^0 SPORIREA IMPORTANȚEI ŞI FOLOSIREA TOT MAI FRECVENTĂ A JOCULUI AERIAN

Jocul aerian este determinat de o creştere evidentă a mediei staturii şi a detentei tuturor jucătorilor din echipă, impunând ca planul vertical să se constituie drept un „spațiu de demarcare".

1) Creşterea staturii

- Se înregistrează o evidentă creştere a staturii jucătorilor, echipele de mare performanță ridicând media staturii lotului la peste 2 metri la bărbați şi 1,80 metri la femei.

- Epoca uriaşilor puţin mobili a fost depăşită; antrenorii preferă în echipele lor acei giganţi sau jucători înalţi cu calităţi atletice deosebite.
- Media staturii unei echipe – în aceste condiţii – nu mai poate servi spre a justifica reuşita sau eşecul unei echipe.

2) **Creşterea detentei jucătorilor**

- Calităţile morfologice şi atletice ale actualilor jucători de mare performanţă sunt net superioare celor ale predecesorilor lor.
- Acestea conferă noi perspective tehnico-tactice jucătorilor, făcând din planul vertical un spaţiu de demarcaj prin:
  - pasele decisive („assist pass”) executate chiar şi din săritură;
  - implicaţiile favorabile asupra acţiunii de finalizare prin folosirea deosebit de frecventă a aruncării la coş din săritură, în care săritura deosebit de înaltă (ca şi faza descendentă a acesteia) reprezintă astăzi un element de demarcaj;
  - a determinat ca recuperarea ofensivă şi defensivă să devină un „bun” şi printre jucătorii cu o statură ceva mai mică, dar înzestraţi cu această calitate motrică, numărul de recuperări extinzându-se pe o marjă de răspândire la 6-7 jucători.
- Mobilitatea crescută a celor mai înalţi jucători, precum şi deosebitele calităţi motrice ale tuturor jucătorilor din echipă sunt elemente care contribuie la o nouă repartiţie a posturilor în cadrul echipelor. Aceasta ne permite înţelegerea sensului tendinţelor de simplificare a construcţiei atacurilor colective.

3^0 SIMPLIFICAREA CONSTRUCŢIEI ATACULUI COLECTIV

a) **În fazele care conduc la finalizarea atacului**

- În majoritatea situaţiilor de finalizare se remarcă realizarea demarcajului ca urmare a unor acţiuni individuale desfăşurate în lupta cu un adversar, folosind: tehnica driblingului, gândirea tactică şi robusteţea corporală, precum şi avantajul creat prin posesia mingii, prin deţinerea iniţiativei şi chiar, regulile jocului.
- În general, combinaţiile tactice integrate în anumite circulaţii tactice ofensive şi care preced acţiunile de finalizare nu mai urmăresc obţinerea superiorităţii numerice, ci, mai curând, anumite priorităţi de plan şi de culoar, întârzieri de plasament defensiv, care să uşureze acţiunea individuală de demaraj.

b) **Prin creşterea numărului de contraatacuri şi de atacuri rapide**

Creşterea agresivităţii şi a preocupărilor de îmbunătăţire a tehnicii jocului defensiv se concretizează printr-un număr mai mare de mingi

luate de la adversar, acţiuni ce duc la declanşarea unui număr sporit de contraatacuri şi de atacuri rapide, a căror organizare este foarte sumară (cu o susţinere redusă a jucătorului cu minge).

Ca urmare, avantajele oferite conferă:

- o scădere a posibilităţilor de risc în pierderea posesiei mingii, prin reducerea numărului de execuţii tehnice într-un asemenea atac;
- necesită execuţii cât mai precise, efectuate într-un regim de accelerare a vitezei şi chiar de rezistenţă faţă de vigurozitatea contactelor corporale nesancţionabile cu adversarul.

c) **Prin mărirea distanţei şi a suprafeţei de pregătire a atacului**

- Introducerea compensaţiei de 3 puncte acordate pentru coşul înscris de la o distanţă mai mare de 6,25 metri faţă de coş.
- Intrarea directă din „faza de trecere în atac" într-o anumită combinaţie tactică.
- Deşi circulaţiile „în continuitate" rămân principalele mijloace de realizare a atacului, se înregistrează unele preferinţe faţă de acţiunile individuale sau combinaţiile tactice iniţiate de cupluri de doi atacanţi axate pe „jocul direct".

d) **Diferenţierea evidentă dintre jocul practicat de bărbaţi şi cel feminin pune în evidenţă existenţa la bărbaţi a unei mai mari:**

- alternanţe între sistemele de joc ce plasează jucătorii în apropierea zonei de restricţie şi cele cu un plasament larg (pe toată suprafaţa a de joc) a atacanţilor;
- a unui număr sporit de schimbări ale direcţiei în circulaţiile orientate spre coş;
- a unei frecvenţe crescute a deplasărilor transversale ale atacanţilor fără minge (provocând jocul de relaţie atacant-apărător), precum şi ale celui care driblează spre linia de aruncări libere.

Remarca asupra acestui aspect evidenţiază – fie că este vorba de jocul practicat de bărbaţi sau de femei – că în majoritatea situaţiilor sunt iniţial căutate acţiunile de „joc direct" (dribling pe culoarele dintre apărători sau pasele în „adâncime" cu direcţie de coş), acţiunile de „joc indirect" nefiind decât soluţii de întârziere pentru a efectua adaptările corespunzătoare la reacţia defensivă a adversarilor.

4^0 ALTERNAREA EXERCITĂRII UNEI PRESIUNI OFENSIVE ASUPRA APĂRĂRII CU „DECOMPRIMAREA" ACESTEIA PRIN DEGAJAREA MINGII SPRE AL DOILEA PLAN AL ATACULUI

Folosirea oricărui sistem de atac trebuie să genereze, de-a lungul desfăşurării lui, atât prin acţiunile individuale – reprezentate îndeosebi

prin aşa-numitul „joc direct”, cât şi prin cele colective – reflectate prin circulaţiile de minge şi de jucători, o alternanţă permanentă între exercitarea unei presiuni ofensive, în urma căreia apărarea este determinată să-şi restrângă suprafaţa de acţionare, obiectivată printr-o aglomerare a jocului către zona de restricţie şi coş, şi o „decomprimare” a acestei presiuni. Dacă în urma efectuării unei asemenea aglomerări atacul nu-şi creează posibilitatea concretizării lui printr-o aruncare la coş, această „presiune” va trebui urmată de o „decomprimare” a apărării, acţiune materializată prin degajarea („scoaterea”) mingii din aglomerarea creată în suprafaţa de teren din apropierea coşului către o parte a terenului, bine definită în cadrul tacticii echipei, la unul dintre jucătorii aflaţi în al doilea plan al dispozitivului de atac.

Acest „joc” permanent de „comprimare” şi „decomprimare” impus de atac supune apărarea la eforturi evidente în a răspunde acţiunilor ofensive şi creează tensiuni permanente asupra acesteia, aspect care trebuie să caracterizeze orice sistem tactic ofensiv materializat prin circulaţiile de jucător şi minge, precum şi prin combinaţiile tactice incluse lui.

5^0 FINALIZAREA DE 3 PUNCTE - REZULTAT AL JOCULUI COMBINATIV ŞI NU AL ÎNTÂMPLĂRII

Jocul modern reevaluează aportul pe care-l poate aduce la bugetul de puncte înscrise de o echipă, aruncările la coş cu valoare de 3 puncte.

Apariţia regulii coşului de 3 puncte, iniţial reprezentând o replică la introducerea limitării duratei atacului la 30 şi mai apoi la 24 de secunde, a condus la o schimbare a concepţiei privitoare la tactica execuţiei acestei finalizări.

De la o execuţie de ultimă instanţă şi de răspundere total individuală, determinată de intrarea în criza de timp limitat afectat unui atac, astăzi, marile echipe include această aruncare în sistemul lor ofensiv, pregătind-o ca atare.

Astfel, execuţia ei este concepută şi pregătită ca o combinaţie tactică colectivă în rezolvarea unui atac: fie în urma unei „degajări” a mingii dintr-o aglomerare a jocului din apropierea coşului spre unul dintre atacanţi aflat în afara semicercului de la 6,25 metri (a se vedea tendinţa descrisă anterior), fie ca urmare a efectuării unui „paravan” sau a unui „blocaj” la apărătorul atacantului aflat cu mingea în afara semicercului de la 6,25 metri, fie ca finalizare a unui contraatac printr-o aruncare la coş din afara semicercului de la 6,25 metri, situaţia de nereuşită a aruncării fiind dublată de posibilitatea favorizantă de realizare a unei recuperări ofensive (de către atacantul/atacanţii care dublează jucătorul cu minge sau de însuşi cel care a efectuat aruncarea la coş).

6^0 IMPORTANȚA CRESCUTĂ A EFICACITĂȚII DEFENSIVE

Apărările au căpătat astăzi o mult mai mare importanță, iar principiile de la care se pleacă în perfecționarea acestora nu mai sunt cele de acum 12-15 ani. Ca urmare:

a) **Distribuirea sarcinilor în cadrul unui sistem defensiv** este asigurată raportat: la variația distanței dintre minge şi coş, la circulația mingii, la apropierea sau depărtarea mingii de liniile laterale. În joc, aceşti factori se combină, impunând jucătorilor o mare plasticitate jocului lor. În funcție de diferitele sisteme defensive utilizate, fiecare poate fi valorificat, mai mult sau mai puțin, motiv în plus pentru a fi impusă necesitatea de a folosi de-a lungul unui joc mai multe sisteme defensive.

b) **Combinarea sistemelor defensive** şi folosirea temporară şi alternativă a unor sisteme complementare, pentru a provoca impunerea unor ritmuri foarte diferite de joc adversarului.

Referitor la această tendință, putem exemplifica o serie de adaptări aduse sistemelor defensive. Să exemplificăm printr-o variantă (Fig. 2 şi 3):

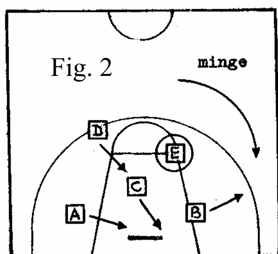


Fig. 2

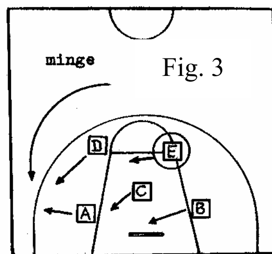


Fig. 3

- Dintre cei doi apărători din față, unul şi acelaşi apărător rămâne întotdeauna să apere zona de la nivelul liniei de aruncări libere, celălalt „coborând” pentru a se plasa la nivelul mingii, acoperind mijlocul zonei de restricție, când mingea ajunge pe extrema dreaptă şi atacând jucătorul extremă, când mingea ajunge pe extrema stângă.
- Pentru a se „masca” sistemul defensiv - „triunghiul + 2”, este posibilă o aşezare inițială în 2-1-2.
- Atunci când mingea se află pe partea stângă a terenului, se va face o apărare om la om, iar când aceasta ajunge pe dreapta, se trece în zonă („freak defense”).

c) **Frânarea jocului adversarului din momentul intrării acestuia în posesia mingii**. Sunt peste mai bine de 15 ani de când, între momentul pierderii mingii şi momentul în care concentrarea jucătorilor în faza defensivă a jocului redevenea maximă, intervenea un interval de timp în care aceştia se relaxau. Defensivele moderne au eliminat din joc acest interval, solicitând apărătorilor, o dată cu pierderea mingii, o mare

concentrare pentru ca acțiunile lor defensive imediate să fie astfel coordonate. încât să-l provoace pe adversar să greşească. Frecvent întâlnim echipe care practică un pressing temporar pe faza de trecere în atac a adversarului:

– după o proprie finalizare nereuşită;
– după coş înscris sau la o repunere a mingii în joc din afara terenului.

Aceste pressinguri temporare determină o dereglare a obişnuinței unei echipe de a trece mingea în terenul de atac, în ocuparea dispozitivului ofensiv şi în organizarea atacului, obligând-o să joace în ritmuri mult diferite unul de celălalt şi care, de obicei, nu-i convin, nefiind acomodată cu acestea.

d) **Folosirea unor tactici speciale de marcaj şi supraveghere a „leader"-ului**, a celui mai eficace atacant sau a conducătorului de joc din echipa adversă.

În consecință, jocul defensiv modern conferă un loc important inițiativelor individuale, întrucât, în paralel cu asumarea unor riscuri sporite de către apărător, acesta trebuie să fie convins de ajutorul pe care-l va primi din partea coechipierilor lui. Ca urmare, responsabilitățile defensive constau în:

– deplasarea lui permanentă pentru a anihila atacantul;
– acoperirea mijlocului terenului;
– a se opune oricărui atacant;
– a se opune jocului adversarului prin mijloace defensive diferite, bazate pe principii opuse.

În fața unor astfel de inițiative, devine foarte dificil de a contura intențiile defensive ale unei echipe. Aceste incertitudini impun căutarea de către adversari şi, eventual, găsirea unor noi informații, căutare ce conduce la o mărire a timpului de reacție al jucătorilor.

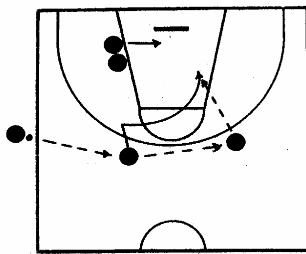
7⁰ PERFECȚIONAREA ŞI SPORIREA NUMERICĂ A SCHEMELOR TACTICE SPECIFICE FAZELOR FIXE

De-a lungul aceluiaşi joc, din ce în ce mai multe echipe folosesc o serie de scheme tactice: la repunerea mingii în joc din afara terenului de la linia laterală, de la linia de fund, la angajările de 1 la 1 sau la aruncările libere.

Vom încerca unele exemplificări desprinse din jocuri ale unor echipe recunoscute pe plan european (Figurile 4-10).

Remarcăm faptul că declanşarea unor astfel de combinații are loc într-un mod organizat, folosind mai multe variante, fapt ce creează adversarilor necunoaşterea direcției şi a atacantului spre care va merge mingea, aceştia având o singură posibilitate de contracarare printr-o aşezare specifică apărării coşului.

Fig. 4



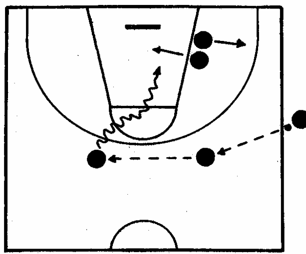
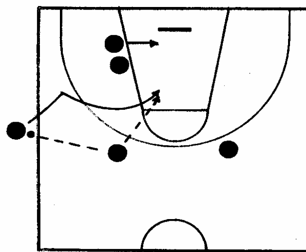


Fig. 5

Fig. 6



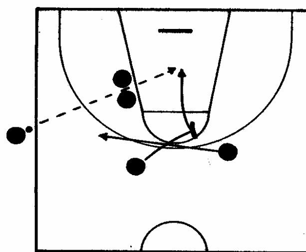
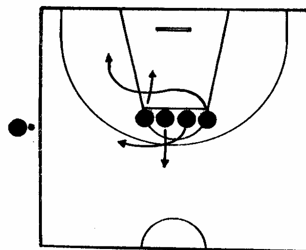


Fig. 7

Fig. 8



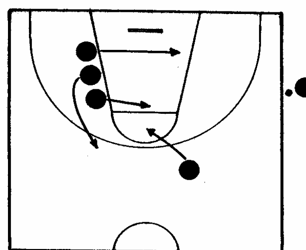
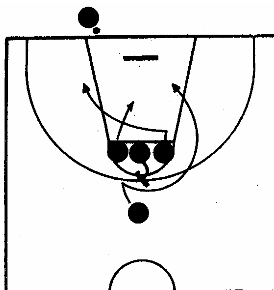


Fig. 9

Fig. 10



Ca urmare, regruparea aceasta a apărătorilor creează un maxim de incertitudine, dând posibilitate atacului de a-şi spori iniţiativa şi, implicit, periculozitatea.

8⁰ PERFECȚIONAREA JOCULUI ÎN CADRUL CUPLURILOR DE 2 ŞI 3 JUCĂTORI

a) **Jucătorii fără minge trebuie să aibă permanent tendința de a se constitui în cupluri de jucători,** pentru a uşura circulația mingii şi realizarea acțiunilor decisive.

Fiecare cuplu de jucători fără minge se poate constitui, plecând de la sarcinile pe care aceştia le au în cadrul sistemului de atac al echipei.

În cadrul jocului pe cupluri sunt angajate permanent posibilități pentru realizarea „jocului direct" şi a celui „indirect". Astfel, prin simpla schimbare a părților, jucătorii extremă pot crea posibilitatea intrării în posesia mingii (Fig.11) sau să execute acțiuni de uşurare a jocului partenerului cu minge (figurile 12 şi 13).

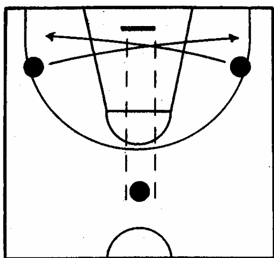


Fig. 11

b) **Disponibilitatea jucătorilor din cupluri de a continua acțiunea ofensivă cu un al treilea partener** determină apariția cuplului de 3 jucători în cadrul unor combinații ofensive (blocaj, ieşire din blocaj, încrucişări etc.).

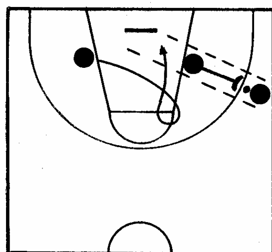


Fig.12

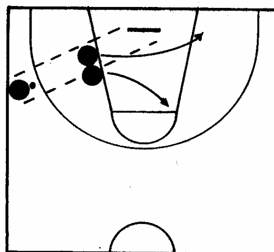


Fig.13

9⁰ CREŞTEREA IMPORTANȚEI CONDUCĂTORILOR DE JOC ŞI A EFICIENȚEI JOCULUI LOR

În baschet, noțiunea de jucător conducător de joc este fără echivoc, aceştia devenind „specialişti" pe acest post. Ca atare, încă din perioada selecției, ei trebuie orientați în funcție de unele calități specifice: o îndemânare deosebită în manevrarea mingii, dublată de privire periferică, tenacitate şi cunoaşterea perfectă a tacticii echipei, altruism, bun apărător, personalitate şi autoritate recunoscute de coechipieri. Prin multitudinea inițiativelor pe care le elaborează în joc, ca: pătrunderi în dribling, a paselor „în adâncime", adresate partenerilor ce pătrund cu

direcție de coș, a folosirii jocului „aerian” – „de angajare” a coechipierilor ce evoluează în interiorul apărării adverse în apropierea coșului, ei sunt cel mai adesea la originea acțiunilor ofensive decisive.

a) **Caracteristicile postului de conducător de joc**

- Este jucătorul însărcinat, în mod special, de a trece mingea în terenul de atac. În general, această acțiune este realizată, de fapt, și cu ajutorul altui coechipier.
- Este jucătorul care are capacitatea de a pasa și „angaja” decisiv partenerului demarcat în „interiorul” apărării adverse.
- Fiind cel mai adesea în posesia mingii, el joacă un rol determinant în organizarea jocului ofensiv al echipei sale (orientează circulația mingii, schimbă ritmul de joc, deviază apărarea …).

b) **Conținutul tehnico-tactic al acțiunilor conducătorului de joc**

- În ținerea și protejarea mingii – înlănțuie procedeul (de obicei, o ținere joasă, protejată, cu fața spre coș) cu tehnica pivotării (prin pășire, prin întoarcere) în cadrul unor structuri de joc, care-i conferă oricând posibilitatea unei plecări în dribling.
- Ei sunt, în general, cei mai buni dribleuri din echipa lor și în situațiile când își domină adversarul direct, ei pătrund adesea, incisiv, în dribling spre linia de aruncări libere de unde finalizează (dacă apărarea dovedește carențe) sau, dezvoltând „jocul aerian”, pasează (de cele mai mute ori din săritură) coechipierului demarcat.
- Prin micșorarea distanței de marcaj în cadrul relației apărător-conducător de joc, acesta capătă o prioritate de acțiune în deplasările pe care le efectuează (atât fără minge, dar mai ales când folosește driblingul), provocând un dezechilibru tactic, ca urmare a periculozității pe care o creează apărării.

Luând ca bază o serie de observații făcute de specialiștii prezenți, precum cele rezultate în urma numeroaselor înregistrări și statistici efectuate asupra jocurilor desfășurate atât în cadrul ultimelor ediții ale Jocurilor Olimpice, cât și ale Campionatelor mondial și european ce au avut loc în ultimii ani, considerăm că putem exemplifica și susține constatările enunțate mai sus privitor la evoluția generală a jocului de baschet competițional de mare performanță și a organizării sale tehnico-tactice, după cum urmează.

BASCHETUL MASCULIN

a) **Evoluția generală a jocului.** Global, se constată:

- Statura și puterea fizică cresc în paralel: „cinci-ul” de bază prezentând o statură medie ce se ridică, de cele mai multe ori, chiar peste 2 metri.
- Capacitatea fizică de a suporta succesiunea jocurilor, precum și aptitudinea necesară pentru efectuarea celor mai dificile acțiuni ce solicită funcțiile fiziologice este dezvoltată.

- Ritmul de joc (ofensiv sau defensiv) se accelerează, în mod constant: opțiunea pozitivă acordată atacului în raportul cu forța colectivă este datorată, în parte, folosirii frecvente a aruncării la coş de 3 puncte.
- În general, precizia s-a îmbunătățit şi s-a stabilizat la un procentaj în jur de 48% pentru aruncările din acțiune (de 2 şi de 3 puncte).
- Generalizarea tendinței de a se folosi situațiile tactice simple (1 contra 1, 2 contra 2) sau complexe (1 contra 2, chiar 1 contra 3), pornind de la parametrii fundamentali practicați la cel mai înalt nivel în căutarea celei mai directe soluții de finalizare.
- Agresivitatea – în special în atac – şi viteza de execuție în efectuarea aruncărilor la coş, a driblingului şi a paselor reprezintă, în mod permanent, factori hotărâtori în acele acțiuni de joc în care contactul dintre atacant şi apărător beneficiază de o mai mare toleranță în arbitraj în profitul acțiunii ofensive.

b) **Organizarea tehnico-tactică**

Vom face referiri asupra diferitelor secvențe ale jocului.

Pe PLAN DEFENSIV se observă:

- Folosirea din ce în ce mai puțin a apărărilor de tip dispersat (om la om pe tot terenul, zona pressing, pressingul) sau a structurilor defensive grupate, cum ar fi cele în zonă; folosirea lor eventuală făcându-se numai în anumite momente de scurtă durată.
- Generalizarea folosirii apărării om la om normale sau extinsă pe jumătate de teren. Noțiunea de „**presiune**", chiar şi față de jucătorul cu minge, este mai mult sau mai puțin efectivă (echipele Statelor Unite demonstrează cel mai bine modalitatea optimă în care trebuie realizată această „presiune"). Este interesant de a constata existența, din ce în ce mai restrânsă, a formelor defensive ce comportă „riscuri mari" şi din ce în ce mai mare, a celor de „control strict" (jucător încadrat) cu intenția de oprire a celui care driblează. Această tendință se manifestă aproape la fiecare jucător şi este consecința unei „şlefuiri" a preciziei în aruncările la coş, mai ales a celor efectuate de la distanță (finalizările de 3 puncte).
- Dificultatea realizării unei întrajutorări efectuate în zona din apropierea coşului sau localizate (la jucătorii pivoți) prin apropierea de axa mediană a terenului (coş – coş), căci apărătorul este întotdeauna în întârziere față de atacantul care, oricând, poate să primească mingea şi să finalizeze (ca urmare a numărului crescut de pase transversale).
- Apariția puțin tardivă a „întrajutorării" de pe partea opusă mingii, ca urmare a priorității acordate jucătorului cu minge în poziția sa inițială, fapt ce determină o serie de urmări defavorabile pentru apărător, mai ales în execuția recuperării.

• Schimbarea sistematică a adversarului în apărare împotriva combinațiilor de blocaje efectuate de atacanții fără minge. Cu toate acestea, „controlul" asupra propriului adversar este menținut în situațiile unor combinații de 2 jucători (jucător cu minge – jucător fără minge), efectuate în anumite situații de joc (fundaş-jucător centru, extremă-jucător pivot).

RECUPERAREA. Această fază de joc se caracterizează prin:

• O bună organizare colectivă, care rămâne eficientă în situația ieşirii mingii din joc pentru a „exploata" repunerea rapidă a acesteia în joc.

• „Lupta" pentru un plasament cât mai eficient, prin folosirea calităților motrice viteza şi detenta; pe de altă parte, blocajul defensiv care precede săritura nu este întotdeauna efectuat în execuția acțiunii de recuperare.

Pe PLAN OFENSIV se urmăreşte, în mod constant, simplitatea şi eficacitatea, oricare ar fi nivelul strategiei ofensive sau al concepției filosofice a atacului, atât în situația de superioritate, cât şi în cea de egalitate numerică a jucătorilor.

Vom rezuma mai jos trăsăturile caracteristice ale acestei părți a jocului.

• Obținerea execuției unor finalizări realizate în condiții uşurate (executate într-un minim de timp de până la 6 secunde) rămâne obiectivul prioritar al majorității echipelor, plecând de la situațiile tactice simple (1 contra 0 – în urma unei pase lungi directe, 1 contra 1, 2 contra 2) impuse întotdeauna ca urmare a unei agresivități şi o fixare a adversarilor.

Subliniem că dincolo de problematica gestuală („mecanica") şi perceptivă, reprezentate prin mişcările de bază din execuția aruncărilor la coş, şi alte criterii, cum sunt anticipația (ținând seama de minge, parteneri, adversari) şi selectarea criteriilor pertinente (de spațiu şi timp), caracterizează factorii de reuşită din baschetul de mare performanță.

• Realizarea acestui obiectiv (obținerea unor finalizări în condiții uşurate) se face ca urmare a inițierii jocului pe contraatac cu 1 sau 2 jucători, „vârf", a ocupării acelor zone din teren din care respectivii jucători prezintă cele mai bune procentaje de reuşită în finalizările lor (în atacul organizat). Cu toate acestea, sunt încă multe țările care rămân drept model privitor la modul cum exploatează jocul rapid şi cum folosesc jucătorii care urmăresc sau dublează acțiunile de joc ale partenerilor lor, aceste echipe folosind încă organizat trecerea în atac.

• Statornicirea execuției aruncării la coş de 3 puncte, prin care apărarea este obligată să-şi mărească suprafața de operativitate, fapt care permite pe lângă o ocupare bună a dispozitivului ofensiv şi orientarea atacului spre acțiuni desfăşurate în apropierea coşului, relația dintre jucătorii care acționează sub coş şi cei „din afară" apărând ca favorizantă prin acest dispozitiv de joc.

• Alternativele care apar astfel în jocul ofensiv (dintre jocul de sub coş şi jocul desfăşurat fie pe partea mingii, fie pe partea opusă a acesteia) ridică

probleme apărărilor bazate pe „întrajutorare” (prin redublarea paselor şi a schimbărilor transversale de locuri). Ele demonstrează astfel întreaga lor utilitate şi importanţă în privinţa enunţului conceptual al principiilor de joc.

- Majoritatea echipelor adoptă structuri de atac simplificate, care se concentrează pe un jucător de bază, spre exemplu pe jucătorul centru („post”), folosit fie ca pasator, fie ca jucător care execută blocaje.
- Atacul colectiv este realizat într-un minimum de timp (în medie folosindu-se 3-4 pase) şi nu mai este dirijat de către un „conducător de joc” unic, ci, în general, de ambii fundaşi specializaţi însă pentru acest post.
- Tendinţa utilizării a doi fundaşi se explică prin necesitatea realizării unui cât mai bun echilibru ofensiv şi defensiv, dar şi de factorii de asigurare impuşi prin alegerea opţiunilor tactice şi de orientare a jocului.

BASCHETUL FEMININ

Făcând o paranteză în tratarea, în continuare, a temei noastre, aceasta determinată fiind de situaţia actuală generală a baschetului de performanţă din ţara noastră şi găsind, prin similitudinea situaţiei existente în baschetul feminin american din preajma anului 1972, unele soluţii pe care F.R.Baschet le-ar putea adopta şi adapta la specificul românesc, vom prezenta, în preambulul expunerii noastre privitoare la caracteristicile jocului feminin practicat la nivelul marii performanţe, unele constatări referitoare la acesta.

Astfel, până în 1972, în lumea marii performanţe a baschetului feminin, reprezentativa Statelor Unite – cu toată faima de care se bucura baschetul masculin care domina toate marile competiţii pe plan mondial – era cotată ca şi inexistentă. O serie de măsuri adoptate de N.C.A.A. (Federaţia sportului universitar), dar şi de Comitetul Olimpic al S.U.A. au determinat un evident şi continuu progres ale cărui rezultate nu s-au lăsat aşteptate, baschetul feminin american preluând treptat supremaţia în ierarhia mondială.

Ca urmare, primul mare succes este marcat la Jocurile Olimpice de la Los Angeles, în 1984, unde reprezentativa feminină a S.U.A. obţine medalia de aur, succes ce reprezintă 12 ani de intensă muncă organizatorică şi sprijin efectiv acordat scopului propus.

Durata realizării acestei performanţe este deosebit de scurtă, fapt ce ne determină să reliefăm numai câteva din principalele măsuri adoptate în realizarea scopului propus:

- toate jocurile din campionatul universitar feminin au fost impuse a se desfăşura după regulamentul Federaţiei Internaţionale de Baschet (FIBA);
- la toate categoriile, fetiţele şi junioarele participante la campionatele şcolare organizate pe diferite categorii de vârstă, joacă cu o

minge ceva mai mică şi mai uşoară care le permite să dobândească, de-a lungul anilor, o mai mare îndemânare, calitate care se manifestă şi atunci când ajung să folosească o minge de dimensiuni regulamentare pe plan internațional;

– la fiecare dintre marile competiții la care a luat parte reprezentativa feminină a Statelor Unite, componența lotului a fost, practic, total modificată, prezentând de fiecare dată o echipă reînnoită în proporție de 90%.

Făcând un studiu asupra evoluției baschetului feminin de mare performanță, etalat şi la edițiile ultime ale Jocurilor Olimpice (1988 – Seul şi 1992 – Barcelona), putem afirma că de la momentul introducerii lui în cadrul Jocurilor Olimpice – Montreal / Canada 1976, se evidențiază un progres constant al americancelor, o sensibilă scădere a celui reprezentat de fosta echipă a U.R.S.S. şi o nivelare generală a valorii celorlalte echipe, valoare care le situează în apropierea nivelului rusoaicelor.

De asemenea, trebuie notat progresul înregistrat de echipe reprezentative, cum sunt cele ale Chinei, Coreei de Sud, Australiei, progres care ar putea fi chiar mai net, dacă aceste reprezentative ar avea ocazia de a participa mai frecvent la întâlniri de nivel superior.

Pe PLAN strict TEHNIC, am notat acele diferențieri ce par a fi mai sensibile în organizarea jocului.

- În primul rând, se impune omogenitatea lotului de jucătoare care formează o echipă completă, din toate punctele de vedere: fizic – capacitate mare de efort şi de joc a tuturor jucătoarelor, manifestată uniform pe parcursul celor 40 de minute de joc, efort susținut într-un ritm ridicat, putând practica orice formă de apărare. „Pressingul” este practicat adesea, sub diferitele lui forme însă, oricare ar fi forma de apărare adoptată, în acțiunile individuale de marcaj se exercită întotdeauna o „presiune” constantă asupra conducătorului de joc, ca şi asupra eventualului primitor.
- Media de înălțime a echipelor de prestigiu variază între 1,82-1,85 m., în joc apărând adevărați giganți (1,98-2,00 m.) ale căror calități şi capacitate motrică sunt mult superioare celor etalate de „gigantele” din perioada anilor ’70-’85.
- Echipele cu un gabarit ceva mai scăzut compensează această carență cu un joc desfăşurat în mare viteză, cu schimbări variate de ritm, printr-o perfecționare a acțiunilor atât ofensive, cât şi defensive de recuperare a mingii la panou, confirmând principiul că „trebuie, cu atât mai mult, să urmăreşti efectuarea recuperării mingii (mai ales în atac), cu cât statura îți este inferioară celei a adversarului”.
- Se înregistrează o creştere evidentă a numărului de atacuri finalizate, în care proporția coşurilor de 3 puncte este mult crescută, în paralel şi cu o foarte bună eficacitate în execuția aruncărilor libere.

- Pe plan ofensiv, este alternat cu mare discernământ – ori de câte ori jocul permite – atacul organizat poziţional, permanent în mişcare (circulaţia jucătoarelor), cu contraatacul, în care finalizările sunt efectuate printr-o varietate de procedee. Aria de răspândire a atacurilor organizate s-a extins, asociindu-se mai bine jocul din apropierea coşului cu finalizările de 3 puncte efectuate nu numai de jucătoarele fundaş, dar şi de extreme.

În sfârşit, câteva trăsături esenţiale privind manifestarea unor orientări în ARBITRAJUL prestat cu ocazia turneelor finale ale marilor competiţii internaţionale de baschet.

În mod cert, se evidenţiază:

- Un nivel general bun al arbitrajelor, nivel care se ridică peste cele prestate în jocurile desfăşurate în cadrul cupelor europene unde au loc întâlniri tur-retur, datorate mai ales uniformizării deciziilor şi a aplicării cu un mai mare discernământ a interpretării regulamentului de joc. Acest progres pare a se datora unei mai bune cunoaşteri a tehnicii jocului la care este asociată o mai mare disponibilitate mentală a arbitrilor, pe de o parte şi, pe de altă parte, atunci când ţara organizatoare nu e direct angajată în lupta pentru podium, fapt ce exclude acele „presiuni” exercitate asupra arbitrilor.
- Mai puţină toleranţă faţă de contactele personale comise, în special, la jucătorul fără minge care execută blocajul, faţă de cele ce sunt comise în timpul deplasării în teren a atacanţilor, în pătrunderile efectuate pe linia de fund a terenului prin înapoia apărătorului, în lupta pentru obţinerea prim planului la recuperări, dar şi în recuperările propriu-zise.
- O mai mare dorinţă de „a lăsa jocul” pe acele suprafeţe libere care „nu aparţin nimănui”, ca şi în situaţiile de luptă pentru câştigarea mingii, chiar dacă în această luptă se angajează unul dintre cei doi adversari ce pleacă în această acţiune de pe o poziţie mai puţin favorabilă (ca plasament iniţial).
- O intransigenţă crescută faţă de greşelile personale comise asupra atacantului care aruncă la coş, dar şi împotriva atacantului cu minge care forţează pătrunderea.

În finalul acestei expuneri trebuie evidenţiată şi o mai mare disciplină din partea jucătorilor şi, în special, a antrenorilor, determinată şi prin prevederile regulamentare prevăzute în acest sens. Baschetul şi imaginea lui nu au nimic de câştigat din afronturile repetate dintre antrenori şi arbitrii şi nici din manifestările zgomotoase faţă de oficialii jocului produse de jucătorii, antrenorii sau conducătorii care contestă deciziile acestora. De altfel, acest aspect este curmat şi prin prevederile modificărilor aduse regulamentului de joc în urma Congresului mondial al F.I.B.A. din august 1994, ţinut cu ocazia celei de-a 12-a ediţie a Campionatului mondial de baschet masculin la Toronto (Canada).

3. ATACUL ÎN JOCUL DE BASCHET

NOTE INTRODUCTIVE

Încă de la începuturile sale, jocul de baschet a fost conceput ca un joc sportiv cu preponderență ofensiv, iar o dată cu atestarea sa – confirmată prin apariția în 1932 a forului său tutelar pe plan internațional, FIBA – şi-a dobândit marea lui răspândire şi popularitate datorită primordialului său țel: înscrierea sau ratarea coşului.

Atacul, definit de specialişti drept „*situația tactică (faza de joc fundamentală), în care o echipă se află în posesia mingii şi îşi creează posibilitatea să întreprindă acțiuni ofensive pentru a înscrie coşuri*”[1], s-a constituit, în baschet, după principiul „să înscri mai multe puncte decât adversarul tău” şi nicidecum după cel pe care alții îi acordă primordialitatea, „să primeşti mai puține puncte”.

Atacul este „partea din joc” care a suferit, de-a lungul anilor, multiple şi profunde transformări, fapt în urma căruia teoria jocului a fost mereu îmbogățită prin aportul adus de specialiştii domeniului.

Urmând calea sa firească, jocul de baschet poate fi caracterizat drept un joc de tranziție întrucât, prin derularea fazelor de joc, se trece permanent din starea de atac în cea de apărător, o dată cu pierderea posesiei mingii şi invers.

Aceste treceri de la o stare la alta reprezintă acțiuni specifice tuturor sporturilor colective, însă baschetul prezintă, după G. Bosc şi B. Grosgeorge[2], următoarele specificități:

a) VITEZA DE DEPLASARE prin care jucătorii trebuie să răspundă diverselor solicitări. Capacitatea de a tranzita cu promptitudine şi rapiditate între cele două faze fundamentale ale jocului va fi, deci, unul dintre factorii ce evidențiază valoarea jucătorului.

b) PRECIZIA FINALIZĂRILOR. Trecerea de la o stare de mişcare în plan orizontal (deplasări în alergare = viteză) la o alta desfăşurată în plan vertical (aruncarea la coş = precizie care se conjugă cu o încetinire, o frânare a deplasării) şi determinarea unui bun echilibru între încordare şi precizie este, de asemeni, un indicator al valorii jucătorului.

c) GÂNDIREA - condiție expresă pentru a practica un sport în care strategia (implicit tactica) deține un loc important, fiind solicitantă

---

[1] Teodorescu Leon, *Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive,* Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1975.

[2] Bosc Gerard, Grosgeorge Bernard, *Guide pratique du basket-ball,* Editura Vigot, Paris, 1982.

categorică a unei „gândiri tactice” manifestate şi determinante în definirea valorii unui jucător.

Ca urmare, „arta” de a conduce un proces de antrenament trebuie să constea:

– în a considera jocul de baschet ca un model global şi, totodată, colectiv (întrucât nimic nu se poate realiza de unul singur);
– în a armoniza şi exprima complementar calităţile individuale raportat la nivelul competiţional şi la posibilităţile jucătorilor: înţelegerea sistemului de joc va fi cu atât mai uşoară, cu cât acesta va fi expus mai simplu;
– în a-i ajuta pe jucători să sesizeze mecanismele de mişcare în teren pentru ca fiecare să ştie în ce fel şi în ce moment, atunci când în anumite situaţii de joc apar unele perturbări, să creeze noi posibilităţi de rezolvare a sarcinilor ofensive ale jocului;
– în a conveni că tehnica nu trebuie să modeleze un jucător şi aceasta să-i vină lui în ajutor spre a rezolva, mai cu seamă, diferitele situaţii neprevăzute ce apar frecvent în practica jocului competiţional de mare performanţă.

În consecinţă, atacul în jocul de baschet cunoaşte o multitudine de sisteme şi variante ce sunt elaborate de antrenori în funcţie de filosofia personală a fiecăruia cu privire la activitatea de pregătire, ţinând însă cont, în principal, de calităţile şi deficienţele jucătorilor de care dispune. În acest sens, mai trebuie subliniate şi diferitele elemente ce trebuie luate în consideraţie în elaborarea unui sistem defensiv. G.Crevecoeur şi A. Smets[1] rezumă acestea ca fiind:

a) SIMPLITATEA: atât pentru a fi însuşit, cât şi ca execuţie se impune ca un sistem de atac să se bazeze pe elemente cât mai simple. Cerinţa unei cât mai bune aplicări a unui sistem în joc constă în grija ca manifestarea personalităţii fiecărui jucător să fie integrată în lucrul colectiv al echipei. Jucătorul să aibă capacitatea de a reacţiona în funcţie de situaţia defensivă şi nu să rămână izolat în labirintul unor anumite structuri.

b) ADAPTAREA: un sistem ofensiv bine elaborat se adaptează corespunzător la diferitele forme ale apărării adverse, fără a se „bloca” faţă de anumite schimbări neprevăzute ale tacticii defensive. Labilitatea de adaptare păstrează o calitate fundamentală a jocului: cea a eficacităţii.

c) RITMUL: deplasările jucătorilor, execuţia tehnică a procedeelor fundamentale, trebuie să se bucure de o execuţie logică al căror ritm

[1] Crevecoeur Guy, Smets André, *Jouer au basket. Enseignement et pratique*, Editura Amphora, Paris, 1987.

trebuie să impună o impulsionare a atacului prin care acesta să poată domina apărarea adversă şi să controleze jocul.

d) ECHILIBRUL: acţiunile ofensive desfăşurate în teren trebuie să aibă un caracter de echilibru, adică desfăşurarea lor să poată fi efectuată raportat la teren (pe dreapta, pe stânga), dar şi la coş (în apropierea coşului, la distanţă de acesta). De asemenea, echilibrul defensiv şi retragerea în apărare vor trebui întotdeauna să fie prevăzute la fel ca şi recuperarea ofensivă a mingii.

e) CONTINUITATEA: jucătorii care realizează aplicarea unei tactici respectând anumite reguli impuse de către antrenor şi, mai ales, aceea de „continuitate" în deplasările efectuate în cadrul unor circulaţii ofensive, în urma cărora se vor regăsi pe poziţiile lor iniţiale, reprezintă un factor de periculozitate permanentă pentru apărare.

CONCEPTE GENERALE CU PRIVIRE LA ATAC

Aşa după cum este bine ştiut, forţa atacului rezultă din caracteristica lui de bază, şi anume, din iniţiativa pe care, implicit, o are faţă de apărare. Această iniţiativă este determinată de posesia mingii, minge pe care jucătorii au posibilitatea să o manevreze aşa cum doresc. Ca urmare, atacul trebuie să-şi canalizeze efortul în vederea îmbunătăţirii acestor prerogative şi spre a păstra cât mai bine controlul asupra mingii cu scopul obţinerii unei finalizări eficiente: înscrierea coşului.

Pentru realizarea acestor obiective, tactica ofensivă trebuie să îndeplinească:

- o trecere cât mai rapidă a mingii şi jucătorilor în terenul de atac;
- să determine o „fixare" a apărătorilor adverşi;
- să înlănţuie fazele de joc ofensiv;
- să aibă rezolvări atât în jocul din apropierea coşului, cât şi în cel de la distanţă;
- să domine suprafaţa de restricţie şi cea a liniei de fund a terenului;
- să implice atât jocul fără minge, cât şi cel cu mingea.

- **Trecerea cât mai rapidă a mingii şi jucătorilor în terenul de atac**

Atâta timp cât apărările au posibilitatea de a acoperi întreaga suprafaţă a terenului de joc, se impune ca atacanţii să realizeze o trecere cât mai rapidă în terenul de atac. Specialiştii propun ca această trecere să nu depăşească 3-4 secunde şi, drept consecinţă, formarea la jucători a obişnuinţei declanşării permanente a contraatacului, în care, în afara tehnicilor solicitate în execuţia acestuia, este vorba, mai ales, de o educare mentală a jucătorilor, fapt care solicită o muncă minuţioasă, adesea omisă de antrenori.

- **„Fixarea” apărătorilor adverşi**

Dispozitivele de bază ale diferitelor sisteme de atac poziţional sunt cele care determină aşa-numita „fixare” a apărătorilor adverşi în anumite zone din teren (în situaţiile unor apărări individuale) sau prin plasarea atacanţilor în spaţiile libere dintre planurile şi culoarele apărării (în situaţiile unor apărări în zonă). Strategia lor poate evolua în două direcţii:

- ocuparea acelor zone din suprafaţa terenului în care se urmăreşte a fi desfăşurat atacul;
- plasarea unora dintre jucători pe acele zone unde nu se intenţionează dezvoltarea atacului pentru a se lăsa libere tocmai cele vizate acestui scop.

Chiar dacă ulterior aceste plasamente îşi pierd din importanţa iniţială, ele sunt utile ca „trăsătură comună” a circulaţiilor de realizat. De făcut aici remarca că unii antrenori atribuie o mare importanţă dispozitivului iniţial, alţii mai puţină; oricum, acest lucru este de subliniat pentru unele opţiuni şi concepţii privitoare la atac.

Dispozitivele ofensive se sprijină, în general, pe una dintre următoarele strategii:

a) Diseminarea apărării încercând:
   - izolarea apărătorilor, pentru a-i îndepărta de axa minge-coş;
   - adunarea apărătorilor în apropierea mingii.

Deplasări ale jucătorilor de genul celor direcţionate spre linia de aruncări libere sau de traversare a suprafeţei de restricţie pregătesc acţiunile decisive de „pătrundere”.

b) Deplasarea apărării spre o parte a terenului, pentru a încerca eliberarea celeilalte părţi pe care să se încerce rezolvarea unor acţiuni de „depăşire” în cadrul jocului de relaţie atacant-apărător.

c) Presarea apărării pentru a elibera „căciula” culoarului de restricţie.

Deplasările prin înapoia apărătorului, realizarea blocajelor „în mişcare” la apărătorul atacantului fără minge (care uneori sunt sancţionate eronat de arbitri, întrucât atacantul, în circulaţia lui, „vizează” drumul unui apărător, determinând o „ciocnire” a acestuia cu el, sunt în realitate autentice blocaje „logice”, pentru că ele se înscriu în succesiunea deplasărilor din cadrul unei circulaţii a jucătorilor), reprezintă acţiuni care nu permit activităţi de „flotare” ale apărătorilor, uşurând ca mingea să poată ajunge în poziţii de mare periculozitate defensivă.

- **Înlănţuirea fazelor de joc ofensiv**

Înfruntarea dintre atacanţi şi apărători tinde a se permanentiza, începând cu:

- momentul intrării în posesia mingii, când trebuie abordată o accelerare a acţiunii ulterioare pentru a testa reacţia apărării sau cu
- momentul pierderii mingii, când trebuie acţionat în aşa fel ca mingea să nu ajungă la conducătorul de joc advers.

Pe de altă parte, linia de centru reprezintă o zonă critică în care apărarea îşi măreşte presiunea asupra adversarului; această perturbare a jocului în faza de trecere în terenul de atac poate avea unele consecințe:

– să-l provoace pe adversar să greşească (să comită o infracțiune);
– să le încetinească adversarilor ritmul de joc;
– să le dezorganizeze adversarilor faza de ocupare a dispozitivului de joc (împiedicându-le declanşarea jocului „în continuitate”).

Diminuarea „pauzelor” din timpul confruntării celor două echipe determină necesitatea măririi încărcăturii mentale care-i solicită pe jucători în timpul jocului să răspundă corespunzător la reacțiile adversarilor lor.

Această succesiune a diferitelor faze de joc, ca şi variația tempoului desfăşurării lor, sunt elemente asupra cărora conducătorul de joc trebuie să-şi exercite o influență determinantă în timpul desfăşurării jocului.

- **Să aibă rezolvări atât în jocul din apropierea coşului, cât şi în cel de la distanță**

În general, baschetul este prezentat ca un joc de virtuozitate în care, pe nedrept, aruncarea la coş de la semidistanță este socotită drept principala lui armă de finalizare. În consecință, respectivii partizani ai acestei tendințe caută rezolvarea atacului prin finalizări de la distanță. Soluția este însă cu totul alta: prioritar, dar totodată şi echilibrat ca situații, trebuie rezolvat jocul din apropierea coşului. Atacanții trebuie să încerce să se demarce de adversarii lor, creând şi folosind spațiile libere din apropierea coşului, precum şi cele dintre planurile şi culoarele apărării. Când mingea este introdusă în interiorul dispozitivului defensiv, apărătorii din primul plan sunt depăşiți prin poziția mingii şi singura soluție de a reacționa constă într-o aglomerare colectivă a apărătorilor. Dacă această recuperare se face lent, jucătorul cu mingea are posibilitatea de a juca „1 contra 1” în apropierea coşului; dacă regruparea acționează prompt, atunci mingea trebuie „scoasă” imediat în afara dispozitivului defensiv advers.

Această alternanță echilibrată între jocul desfăşurat „în afară” şi cel „în interior” (în apropierea coşului) caracterizează evoluția raportului de forțe dintre cele două echipe.

- **Dominarea suprafeței de restricție şi a liniei de fund a terenului**

Aici lupta dintre atac şi apărare atinge intensitatea sa cea mai crescută. Suprafața din preajma liniei de aruncări libere, precum şi cea din apropierea coşului vor trebui să fie ocupate, în mod permanent, fie „fixând” aici unul sau mai mulți jucători, fie asigurând aici o derulare de jucători.

- **Jocul fără minge**

Pentru a juca fără minge, atacantul trebuie educat în aşa fel încât să se simtă răspunzător față de activitatea căreia el trebuie să-i cunoască atât

scopul, cât şi limitele. Este vorba de a se deplasa în teren, ştiind încotro şi de ce, această circulaţie fiind exprimată prin:

a) **Încrucişări cu direcţie de coş**

Americanii le numesc „cuts” (tăieturi), ele fiind considerate de aceştia drept cheie a succesului. Sunt iniţiate de la distanţă de coş, pe direcţia acestuia, de către jucătorii fundaşi sau de către jucătorii extremă, folosind o deplasare în unghi de 45^0 faţă de panou.

b) **Preocupare pentru obţinerea „alinierii” apărătorilor**

Reprezintă o dorinţă deliberată a atacanţilor de a-i determina pe apărători să „acopere” o cât mai mică suprafaţă de teren, plasându-i unul înapoia celuilalt şi de a „rupe” brusc această situaţie. Ca urmare a obţinerii unei „alinieri” a apărătorilor pe partea mingii, apare o situaţie de superioritate numerică. Atacul supranumeric poate fi:

– strategic: prin plasarea mai multor jucători în anumite zone din teren;
– „tehnic”: „aliniere” pe partea mingii (blocaj la jucătorul cu minge); „aliniere” pe partea opusă mingii (blocaj la jucătorul fără minge), acţiune care conduce la apariţia unei relaţii de joc 1 contra 1 (atacant-apărător).

c) **Angajare într-o combinaţie în trei atacanţi**

Reprezintă o acţiune elaborată spontan sau pregătită prin circulaţie de jucători, la care iau parte, de obicei, în afara jucătorului care o iniţiază, jucătorul centru şi jucătorul pivot.

- **Jocul cu minge**

Prin acesta sunt evidenţiate tehnicile de execuţie privind:

– **aruncarea la coş**: care diferă în raport cu locul din teren de pe care acţionează atacantul;
– **driblingul**: efectuat pentru ca atacantul să se apropie de coş sau să se depărteze de un coechipier prea apropiat („spacing” = interval);
– **pasa**: perfecţionările şi corectările trebuie să fie prevăzute, plecând de la acele situaţii de joc care dau posibilitatea execuţiei celei mai bune pase raportat la poziţia celui care o efectuează, la coechipierul căruia i-o adresează, precum şi la poziţia braţelor adversarului său direct.

CUM TREBUIE GÂNDITĂ CONSTRUCŢIA UNUI ATAC

1) UNELE PROBLEME DE ORDIN GENERAL

Definită de către specialişti drept microgrup social, complex şi dinamic, ECHIPA de baschet este pregătită de antrenor pentru o participare cât mai optimă în vederea obţinerii de performanţe în competiţii.

El este specialistul calificat pentru instruirea atât individuală a jucătorilor de care dispune, dar şi colectivă a echipei. În ansamblul obiectivelor, atribuțiilor şi problemelor implicate în exercitarea profesiunii sale cu privire la pregătirea echipei – asupra cărora nu ne vom mai opri, întrucât acestea au constituit obiectul prezentărilor făcute în cadrul Cursului de Specializare din anii III şi IV – prezentăm şi unele aspecte mai puțin dezbătute în lucrările teoretice ale specialiştilor domeniului referitoare la modul cum trebuie gândită construcția unui atac în jocul de baschet.

a) **Afirmarea cât mai completă a jucătorului**

Pentru a putea îndeplini acest obiectiv, antrenorul va trebui să cunoască principalele elemente de manifestare motrică a jucătorilor săi.

Ca urmare, în teren, jucătorul trebuie:

- să ştie care-i țelul pe care-l urmăreşte, care sunt limitele terenului de joc, cum sunt amplasate coşurile, regulile jocului;
- să judece acțiunile de opoziție ale adversarului său, în paralel cu comportamentul şi posibilitățile sale;
- să ştie să-şi integreze acțiunile sale în ansamblul acțiunilor coechipierilor săi;
- să înțeleagă diferitele situații de joc;
- să-şi cunoască propriile posibilități de reacție față de situațiile enumerate mai sus.

Pentru a găsi soluțiile convenabile, jucătorul trebuie să se refere la:

- perceperea semnalelor care-i parvin:
  - din exterior: aspectul sălii – terenului de joc, distanțe, viteza de deplasare a coechipierilor, a adversarilor, a mingii etc.
  - din sine însuşi: pozițiile mereu schimbătoare ale corpului său, propria viziune asupra jocului, senzațiile pe care le resimte într-un anumit moment etc.

Ținând cont de aceste semnale, jucătorul va avea posibilitatea de a şti exact ceea ce se petrece şi să claseze în ordinea importanței răspunsurile ce urmează să le dea. Ca urmare, el va iniția şi va realiza o acțiune, singura vizibilă, care este rezultanta calităților sale fizice, motrice, nervoase, dar şi a pregătirii efectuate în cadrul organizat al antrenamentului sportiv.

Referitor la acest aspect, trebuie menționat că respectiva acțiune pe care o inițiază şi realizează jucătorul nu este numai o rezultantă a amplitudinii câmpului său vizual şi al calculelor optico-motorii – deloc de neglijat în perceperea situațiilor de joc –, ci şi procese mentale specifice activității, cunoştințelor şi experienței sale. F.Mahlo[1], referindu-se la

[1] Mahlo Friedrich, *L'acte tactique en jeu,* Editura Vigot, Paris, 1969.

această problematică, arată că „nu este vorba numai de a vedea o seamă de lucruri, ci şi de a extrage esenţialul tuturor celor percepute, de a face abstracţie de ceea ce este secundar şi de a o face (acţiunea – n.n.) într-un timp cât mai scurt”.

Întreg acest ansamblu de faze, pe care l-am prezentat succesiv aici, se desfăşoară simultan; fazele sunt dependente unele de altele şi se modifică constant în funcţie de desfăşurarea jocului.

b) **Expresia de ansamblu a echipei**

Referindu-ne la o altă definiţie a echipei, prin care aceasta reprezintă „un sistem psihosocial organizat, ierarhizat şi înzestrat cu mecanisme de autoreglare care îi permit adaptarea continuă la sarcinile specifice”[2] şi pentru ca echipierii acesteia să poată acţiona colectiv şi eficace, aceştia trebuie:

- să vadă cât mai repede aceleaşi semnale (situaţia de joc), pe care să le interpreteze identic. În derularea jocului este normal să apară anumite schimbări, care trebuie sesizate imediat de toţi partenerii, ei trebuind să acţioneze în consecinţă. Aceste schimbări apărute inoportun vor trebui astfel înţelese de toţi coechipierii pentru ca la imediata reacţie de modificare a atacului, fiecare să-şi poată grefa contribuţia sa personală;
- tema de bază (forma atacului) să fie astfel pregătită pentru a oferi variante. Ca urmare, orice sistem ofensiv trebuie să răspundă la trei imperative:
- întreaga echipă să cunoască foarte bine tactica ofensivă, încât după orice eventuală perturbare iniţiată de adversar, să poată reveni la ea oricând este necesar;
- fiecare jucător să-şi cunoască în totalitate rolul: locul de unde pleacă, cel unde va ajunge, ce are de efectuat pe parcurs, variante ce pot apărea pe parcursul deplasării lui în teren;
- posesorul mingii trebuie să devină periculos cât mai repede posibil.

2) DISPOZITIVE DE ATAC

Dispozitivul oricărui sistem de atac reprezintă o primă activitate în ofensiva organizată a echipei şi răspunde uneia dintre cerinţele acestuia, şi anume „fixarea” adversarilor.

Vom face o prezentare a celor mai frecvente dispozitive întâlnite, în conformitate cu următorul criteriu (Fig. 14):

---

[2] Epuran Mihai, Horn Egon, *Mecanisme de influenţare a comportamentului în fotbal,* Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1985.

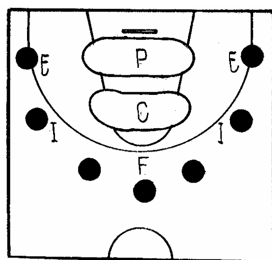
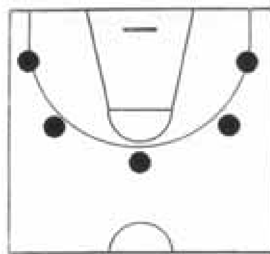


Fig. 14

F – zona de plasament a jucătorilor fundaş
I – zona de plasament a jucătorilor extremă – intermediar
E – zona de plasament a jucătorilor extremă – de colţ
C – zona de plasament a jucătorilor centru (post)
P – zona de plasament a jucătorilor pivot.

FIGURA 15 – Dispozitivul de plasare a jucătorilor în semicerc („potcoavă”)



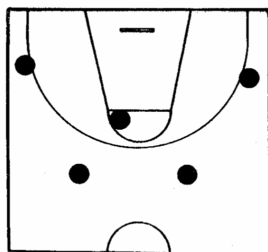
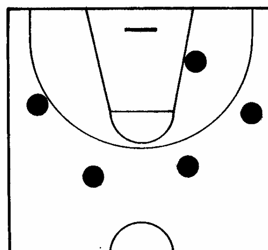


FIGURA 16 – Dispozitivul de plasare a jucătorilor 2-1-2 (cu jucător centru).

FIGURA 17 – Dispozitivul de plasare a jucătorilor 2-2-1- (cu jucător pivot şi extreme intermediari).



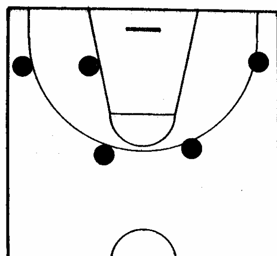


FIGURA 18 – Dispozitivul de plasare a jucătorilor 2-3 (cu jucător pivot şi extreme de colţ).

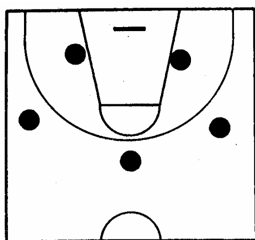


FIGURA 19 – Dispozitivul de plasare a jucătorilor 1-2-2 (cu doi jucători pivot).

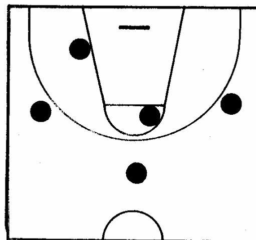


FIGURA 20 – Dispozitivul de plasare a jucătorilor 1-3-1 (cu jucător centru şi pivot).

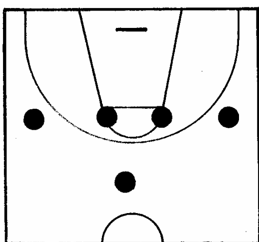


FIGURA 21 – Dispozitivul de plasare a jucătorilor 1- 4 (cu doi jucători centru şi două extreme intermediari).

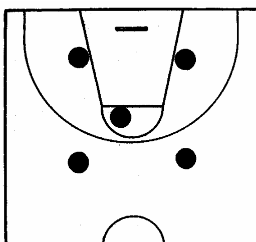


FIGURA 22 – Dispozitivul de plasare a jucătorilor 2-1-2 (cu jucător centru şi doi jucători pivot).

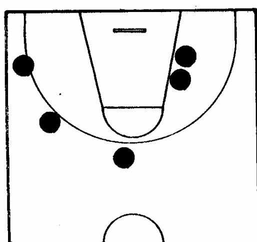


FIGURA 23 – Dispozitivul de plasare a jucătorilor pivoţi în „tandem" simplu.

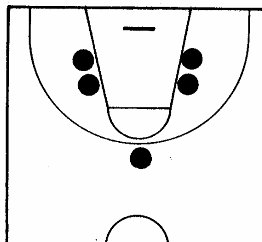
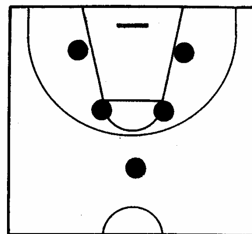


FIGURA 24 – Dispozitivul de plecare a jucătorilor în „dublu tandem".

FIGURA 25 – Dispozitivul de plasare a jucătorilor 1-2-2 (în „dublu tandem” depărtat.



3) SARCINILE JUCĂTORILOR PE POSTURI

Jocul modern de baschet a impus specializarea jucătorilor pe posturi unde biotipul somatic (statură, gabarit) şi calităţile lor motrice (detentă, viteză), precum şi abilitatea tehnică (îndemânarea) reprezintă factori definitorii. În jocul actual nu se mai poate vorbi de poziţii fixe, ci de posturi interschimbabile de pe care jucătorul care acţionează trebuie să îndeplinească anumite sarcini. Aceste sarcini ale jucătorilor pe posturi pot fi caracterizate astfel:

a) FUNDAŞII – Raportat la sistemul ofensiv adoptat de echipă, acest post poate fi ocupat de unul sau doi atacanţi, dintre care unul are rol de „CONDUCĂTOR DE JOC”. Atunci când sistemul ofensiv prevede doi fundaşi, ca notă definitorie de actualitate, ei îşi împart sarcinile de „distribuitor”, de „pătrunzător” (cu sau fără minge) sau de iniţiere (eventual de reluare) a pregătirii atacului organizat. Ei sunt cei care trebuie să asigure „fixarea” adversarilor ce acţionează în prim planul apărării adverse, să asigure „echilibrul” dispozitivului sistemului sau, când este cazul, „dezechilibrarea” acestuia, pentru a elibera o suprafaţă de teren cât mai mare, în vederea unor acţiuni sau combinaţii de finalizare desfăşurate în cadrul unor relaţii atacant-apărător. Ca indicaţie generală, conducătorul de joc trebuie să evite de a-şi permanentiza o poziţie axată pe mediana terenului, căutând permanent un plasament în dreapta sau în stânga acestei mediane. Deplasările lui succesive cu mingea pe lăţimea terenului determină definirea drept parte puternică (cea pe care se află mingea) şi parte slabă a terenului de atac.

b) EXTREMELE – Principala sarcină a jucătorilor care acţionează pe aceste posturi din echipă constă în efectuarea de pătrunderi cu direcţie de coş; deplasările lor permanente, asociate cu schimbarea locurilor cu jucătorii pivot sau centru, provoacă scăderi ale potenţialului de apărare ale sistemului defensiv advers. Semnalăm, totodată, rolul acestor jucători în „echilibrarea” dispozitivului ofensiv şi marea importanţă pe care o au în jocul modern, materializată prin participarea lor la recuperările ofensive. Ei asigură „mobilitatea” circulaţiilor în cadrul ansamblului dispozitivului ofensiv şi „acoperirea” terenului de atac.

c) PIVOȚII – Sunt jucătorii care trebuie să controleze jocul din apropierea coşului, din suprafața şi culoarul de restricție, reprezentând un permanent pericol, atunci când au posesia mingii. Ieşirea lor din acest perimetru specific de acționare poate reprezenta semnalul faptului că apărarea îi domină sau că sistemul îi foloseşte ca falşi pivoți. Ei trebuie să asigure „fixarea" adversarilor ce acționează pe linia de fund a apărării adverse, precum şi controlul mingii ori de câte ori aceasta le parvine (din „angajări", recuperări etc.).

4) ÎNVĂȚAREA ATACULUI ORGANIZAT

Schematic, sunt trei modalități de a preda învățarea unui sistem de joc la o echipă:

- **Prima**, pare a se bucura de mai puține aprecieri, dar este deosebit de pragmatică. Este vorba de a pleca de la ideea că antrenorul este singurul constructor al sistemului de joc: el este creatorul, iar jucătorii executanți sârguincioşi în această împărțire. „Mecanismul" de desfăşurare a acestuia – în sensul literar al termenului, va trebui „să intre în capul şi picioarele" jucătorilor, ca urmare a exersărilor lui repetate şi sistematice. Reprezintă o modalitate directivă şi foarte sigură cu care se pot obține rezultate excelente, dar care are dezavantajul capital de a forma jucători stereotipi.
- **O altă modalitate** constă pentru antrenor, de a considera că jucătorii (cărora le-a evaluat, în prealabil, calitățile, respectiv deprinderile tehnice) trebuie să poată să se înscrie în cadrul unui sistem în care fiecare are posibilitatea de a-şi etala capacitățile tehnico-tactice dobândite („fundamentalele individuale"). Sprijinindu-se pe acestea, antrenorul încearcă să îi încadreze pe jucători într-un sistem pe care el l-a conceput anume, raportat la aceste calități şi capacități pe care le dovedesc jucătorii de care dispune. Reprezintă o modalitate ceva mai suplă, situată între dresaj şi înțelegere; ea este eficientă, atunci când este puțin timp pentru a realiza o coeziune de echipă (situațiile formării şi pregătirii echipelor reprezentative), folosirea acestei modalități solicitând din partea antrenorului calități pedagogice şi metodice deosebite.
- **Cea de-a treia modalitate** este cea care, de obicei, este folosită încă din învățare, prin care jucătorul este considerat drept o persoană dotată cu inteligență şi imaginație, adică capabil de creativitate, a cărei manifestare trebuie circumscrisă într-un sistem colectiv. Greşit aplicată, ea revine la modalitatea expusă anterior; spre a fi bine aplicată, ea necesită un timp îndelungat de pregătire, care presupune:
  - un timp ce trebuie lăsat jucătorilor pentru „a descoperi" diferitele opțiuni sau variante în realizarea scopului propus;
  - apoi vor trebui întărite „descoperirile", printr-o repetare asiduă a „fundamentalelor colective" (circulații, combinații, acțiuni), ce fac obiectul sistemului ofensiv preconizat.

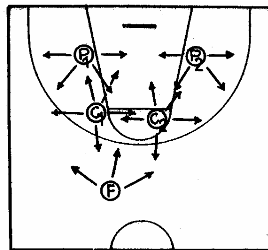
Această modalitate – pe care o vom prezenta în continuare – poate fi asemănată aşa-numitului sistem „passing game”; ea se izbeşte însă, la noi, de două mari piedici:

– lipsurile evidente manifestate încă din perioada junioratului în formarea motrică complexă a jucătorilor de baschet (penuria unei pregătiri atletice multilaterale şi a practicării sporturilor complementare la vârstele copilăriei şi adolescenţei) cât şi cunoştinţele şi deprinderile tehnico-tactice („fundamentalele individuale şi colective”) sunt greşit predate şi însuşite de către tineri;
– activismul majorităţii celor investiţi cu pregătirea atât a juniorilor, cât şi a jucătorilor consacraţi, care nu mai acceptă diferitele tatonări (încercări), dorind o eficacitate obţinută într-un termen cât mai scurt.

a) Dintr-un dispozitiv de atac – acesta fiind cel pe care antrenorul îl consideră adecvat calităţilor, deprinderilor şi cunoştinţelor jucătorilor săi:

– li se arată acestora, lăsându-i şi pe ei să „descopere”, direcţiile posibile de deplasare ce le pot efectua raportat la locul (postul) ocupat de fiecare în dispozitivul iniţial;

De exemplu, dintr-un dispozitiv 1-2-2 (cu doi jucători pivoţi şi doi centri – FIGURA 26:
- P_1 şi P_2 pot să se deplaseze spre zona liniei de aruncări libere (postul jucătorului centru), spre zonele extremelor (de colţ, intermediari) sau spre coş;
- C_1 şi C_2 se pot deplasa spre fundaş, extreme, coş sau jucătorii pivot;
- F poate să se deplaseze spre coş sau în lateral dreapta, stânga (spre zona intermediarilor).



– fiecare jucător va sesiza, în funcţie de postul ocupat în dispozitiv, raportul pe care-l poate avea în eventualitatea participării sale în „jocul direct”.

b) Se va da deplină autoritate jucătorului cu mingea care va putea acţiona conform principiului: el este iniţiator al acţiunii pe care o promovează, iar după ce va pasa, se va pune la dispoziţia partenerilor săi, optând pentru una din următoarele posibilităţi:

– circulă deplasându-se pe direcţie de coş (pătrundere);
– circulă deplasându-se, urmând direcţia mingii (blocaj la apărătorul jucătorului cu mingea);
– circulă deplasându-se pe direcţie opusă mingii (blocaj la apărătorul jucătorului fără minge sau pentru a ocupa o zonă liberă din teren).

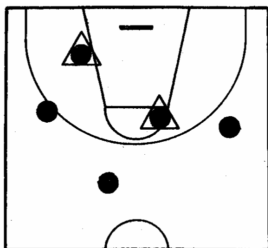
Aceste opţiuni diferite (pe care el le va „descoperi”) corespund posibilităţilor prezentate mai înainte.

c) Introducerea conceptului că jucătorii fără minge trebuie să acționeze în sprijinul echipei: în acest sens, ei se pot afla în circulație sau ... static (întrucât deplasările lor nu sunt obligator de a se desfăşura simultan); important este ca ei să staționeze numai în amplasamentele dispozitivului ofensiv adoptat.

d) Statornicia unei reguli: nu trebuie aşteptat ca echipierii să întreprindă o deplasare; aceasta trebuie făcută din inițiativa fiecăruia, fără a fi preocupat de opțiunile partenerilor.

e) Aceste deplasări provoacă situații tipice; dacă ele apar frecvent, ca noi, ele trebuie detaşate spre a fi îmbunătățite. De exemplu, referindu-ne la dispozitivul propus mai sus, pot fi întâlnite situații ca cele din diagramele următoare:

FIGURA 27 – Se prezintă o modalitate de circulație ...



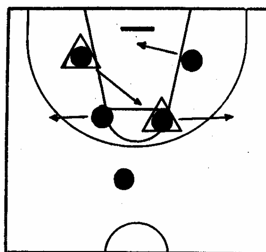
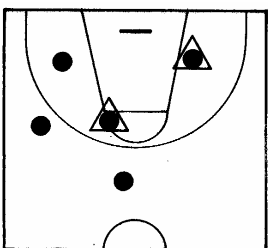


FIGURA 28 – ... în urma căreia dispozitivul ofensiv apare sub această distribuire

FIGURA 29 – sau aceasta, în urma căreia ...



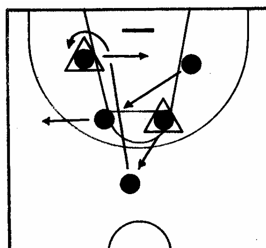


FIGURA 30 – ... dispozitivul ofensiv va arăta astfel

Jucătorii marcați astfel pot – ca în anumite momente – să rămână statici. Ei vor servi drept repere pentru ceilalți. Ei au posibilitatea de a circula numai schimbând locurile între ei: în această situație ei devin jucători „de interior” (de acționare în apropierea coşului sau din preajma zonei de restricție).

Libertatea de evoluție determină un interes crescut din partea fiecărui jucător și echipa își va construi un sistem perfect integrat personalității ei. În sprijinul unei atare construcții, vom prezenta unele principii directoare care pot fi introduse în studiul de perfecționare a sistemului. Desigur, în funcție de filosofia concepției fiecărui antrenor, aceste principii pot diferi; ele reprezintă trăsătura specifică concepției lui despre joc. Numărul lor mic și precizia lor reprezintă garanția reușitei. Multiplicarea lor reprezintă întoarcerea la instruirea dirijată prin care se îndepărtează aspectul de libertate al inițiativei jucătorilor.

- Pentru jucătorii care acționează de la distanță de coş („de afară”).

a) După 3 sau 4 pase, jucătorul de pe postul de centru trebuie să primească mingea.
b) Blocajele vor fi făcute pe partea opusă mingii (se va „căuta” o acțiune de joc în cadrul unei relații de 1 contra 1) sau o deplasare urmând direcția mingii (pentru o acțiune de superioritate numerică); aceste acțiuni vor avea întotdeauna direcție de coş (în „adâncime”).
c) Când mingea este pasată jucătorului centru, se va face blocaj la apărătorul atacantului cel mai apropiat de minge sau se va pătrunde pe linia de fund a terenului, prin înapoierea apărării (back-door”).

- Pentru jucătorii care acționează în apropierea coşului („interiori”):

a) Jucătorul aflat pe post de centru se va plasa pe partea mingii, în timp ce jucătorul pivot, pe partea opusă mingii (sau invers).
b) Jucătorul aflat pe post de centru, când intră în posesia mingii trebuie să privească spre jucătorul pivot și apoi spre „partea slabă” a dispozitivului de atac.
c) Jucătorul pivot, când are mingea trebuie, în primul rând, să acționeze pentru a finaliza, apoi îl „caută” pe jucătorul centru și, în fine, în cazul nereușitei primelor două acțiuni, va „scoate” mingea unuia dintre jucătorii care acționează „în afară”.
d) Când mingea „ajunge” la unul dintre jucătorii extremă aflat pe postul de intermediar, jucătorul centru sau pivot fac reciproc blocaje la apărătorul celuilalt sau blochează apărătorul unuia dintre jucătorii care acționează la distanță de coş („în afară”).

5) ATACUL APĂRĂRILOR ORGANIZATE

De-a lungul mai multor ani, antrenorii au considerat că fiecărei forme de apărare îi corespunde un anumit sistem de atac. Această gândire asociativă a corespuns, într-un fel, necesităților de moment: fie atunci când a fost vorba de ordonarea unui joc dezlânat al echipei, fie atunci când a trebuit să fie găsit antidotul adecvat fiecărui tip de apărare colectivă. Bineînțeles că și tehnica a urmat aceste tendințe și, de exemplu, până nu demult, a fost considerată drept o aberație faptul de a ataca zona, folosind blocajele. Or, o dată cu evoluția apărării care a „amestecat” prin-

cipiile fundamentale ce caracterizau opozanța celor două mari forme de apărare: om la om şi zona, specialiştii au descoperit că şi atacul poate fi abordat ca un întreg, că această totalitate are o serie de acțiuni şi activități comune, iar că acestea dau posibilitatea conceperii şi „montării" unor sisteme ofensive eficace – desigur, ținând seama de unele amănunte specifice – adaptările împotriva tuturor apărărilor aşa-zise clasice. Acest efort, condus de unul dintre aspectele ce caracterizează baschetul modern, cel al simplicității, conferă posibilitatea antrenorilor de a lucra, ca timp în plus, pentru perfecționarea tehnicii şi tacticii individuale, concomitent cu dezvoltarea unor valențe superioare ale „gândirii tactice" a jucătorilor. Iată câteva dintre noțiunile cheie, valabile în construcția oricărei forme de atac:

– noțiunea de „joc direct" şi de „joc indirect";
– noțiunea de ocupare rațională a suprafeței terenului;
– înțelegerea responsabilităților atacantului posesor de minge (de exemplu, efectuarea driblingului cu direcție de coş pentru a diviza apărarea, sau în lateral, pentru a o răsfira;
– înțelegerea responsabilităților atacanților fără minge (de exemplu, determinarea „alinierii" apărătorilor sau înlănțuirea unor acțiuni în efectuarea blocajului, în efectuarea unei pătrunderi etc.).

a) **SISTEMUL DE ATAC „SPERACLU" („PASSE-PARTOUT")**

Acest sistem reprezintă concretizarea unei creații colective ale cărui elemente au fost cizelate puțin câte puțin. Ele aparțin, deci, celor care l-au „inventat"; în consecință, nu este exclus ca el să nu convină, aşa cum a fost conceput, tuturor.

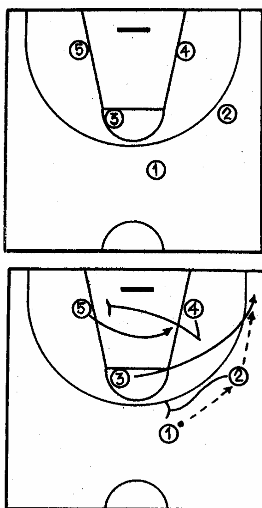
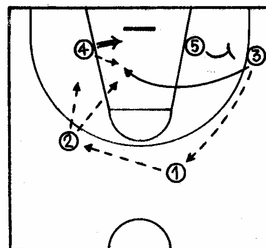


FIGURA 31: Structura de plecare este 1-2-2 (cu trei jucători „interiori"):
NOTA:
1. Împotriva unei apărări în zonă nu este întotdeauna nevoie de a se face blocaje.
2. Este posibil de a se juca direct cu jucătorul centru, însă nu sfătuim abordarea acestei maniere, pe motivul că apărarea este ceva mai vigilentă la începutul fiecărui atac.

FIGURA 32: Fundaşul 1 pasează extremei 2 şi declanşează plecarea centrului 3. 2 are mingea: el poate juca cu pivotul 4; dacă 2 nu poate juca cu pivotul 4, el pasează centrului 3 deplasat în poziție de extremă colț. Între timp, pivotul 4 pleacă pentru a-i face blocaj apărătorului lui 5. Atacantul 3 poate juca cu pivotul 5 sau cu fundaşul 1, care poate profita de blocajul lui 2.

FIGURA 33: Fundaşul 1 reprimeşte mingea; el va permuta jocul spre extrema 2 care a schimbat partea. Între timp, pivotul 5 îi face blocaj apărătorului lui 3 pe colţul terenului. 2 primeşte mingea de la 1, având posibilitatea de a-l „angaja” pe 3, care pătrunde cu direcţie de coş, profitând de blocajul efectuat de 5, sau de pivotul 4. În această variantă, 4 poate finaliza sau să-l „angajeze” pe 3 care, cel mai adesea, se va găsi într-o situaţie privilegiată.



b) **ATACAREA APĂRĂRILOR COMBINATE**

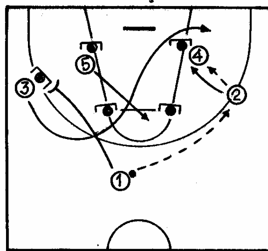
Situaţia când unul (sau mai mulţi) dintre atacanţi de mare pericu-.lozitate pentru apărarea adversă, „vedeta” echipei, este marcat „strâns” om la om, nu trebuie să reprezinte dificultăţi de ordin tehnic majore pentru o stare psihică nefastă.

Ca urmare, dacă respectivul jucător, care este astfel marcat, se enervează şi forţează diferitele sale acţiuni (din motive care pot decurge din dorinţa de a fi util, în nota sa obişnuită, echipei şi până la dorinţa de a „străluci” cu tot marcajul care i se aplică), apărarea are toate şansele de a-şi atinge scopul.

Pentru a reuşi să se scape de o astfel de apărare, există trei soluţii:

- întreaga echipă se pune în „serviciul” jucătorului astfel marcat, efectuând o serie de blocaje apărătorului acestuia, în urma cărora acesta să poată evolua în nota obişnuită;

Fig. 34.



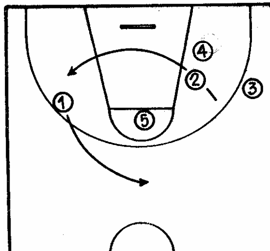


Fig. 35.

FIGURA 34: Fundaşul 1 pasează mingea jucătorului extremă 2 şi se deplasează pentru a-l bloca pe apărătorul lui 3 (atacant marcat om la om). Extrema 3 pătrunde prin mijlocul apărării în zonă, atent să primească o eventuală pasă de la 2. Jucătorul pivot 5 „urcă” pe post de jucător centru, după trecerea lui 3. Extrema 2 îl „angajează” pe pivotul 4 şi se deplasează spre acesta pentru a forma un „tandem” („stack”). Extrema 3 îşi continuă circulaţia, trecând pe lângă acest dublu blocaj şi primeşte mingea de la pivotul 4. Fundaşul 1 revine în poziţia iniţială, în timp ce extrema 2 traversează zona de restricţie spre cealaltă parte, în cazul în care extrema 3 nu a putut să arunce la coş – (FIGURA 35).

• jucătorul marcat „strâns” joacă pentru ceilalţi coechipieri. În acest caz, una dintre cele mai bune soluţii constă în plasarea sa în mijlocul apărării adverse ca jucător centru; în acest mod, zona combinată se va transforma într-o zonă clasică ce va putea fi atacată prin mijloacele obişnuite;
• jucătorul marcat „strâns” nu participă la acţiune şi se mulţumeşte de a forma un „tandem” („stack simplu”) cu jucătorul pivot în apropierea coşului, „fixându-şi” în acest fel adversarul; partenerii săi au posibilitatea de a juca mult mai liber de partea opusă.

În situaţia unei apărări combinate „triunghiul + doi, se recomandă:
• plasarea celor doi jucători ce sunt marcaţi „strâns” om la om lângă jucătorii pivoţi (va apare astfel un dispozitiv de „dublu tandem” („double stack”);
• dacă unul dintre jucătorii marcaţi om la om este conducătorul de joc al echipei, acesta va trebui lăsat să rezolve situaţiile de joc în cadrul relaţiei de 1 contra 1 (atacant – apărător) ... sau, eventual, sarcinile acestuia să fie preluate de un alt jucător;
• o altă posibilitate constă în adaptarea aşezării dispozitivului de atac la structura pe care o prezintă apărarea adversă şi să se folosească un sistem de atac ce corespunde jocului specific împotriva apărării om la om.

c) **ATACUL APĂRĂRILOR „MATCH-UP”**

În general, acestea sunt apărări care determină serioase perturbări ale sistemelor de atac, pentru că ele urmăresc izolarea jocului advers pe o singură parte a terenului. Pentru a depăşi asemenea sisteme defensive, tehnicienii propun:
• asigurarea unor deplasări (pătrunderi, depăşiri, traversări) pe partea opusă mingii;
• permanentizarea jocului în planul liniei de fund a terenului prin înapoia adversarilor („back-door”), chiar din primele momente ale desfăşurării atacului;
• de a iniţia imediat după o deplasare a unui coechipier o acţiune de joc (de exemplu, în urma deplasării jucătorului pivot sau centru, ocuparea imediată a poziţiei lăsate liber de acesta).

Una dintre cele mai bune soluţii pentru a atinge aceste obiective constă în adoptarea unui dispozitiv de „dublu tandem” (doi jucători pivoţi cărora li se adaugă momentan doi jucători extremă). Ca principiu, „dublul tandem” urmăreşte „presarea” apărătorilor către zona de restricţie, după care îi atrage către marginile terenului. Acest sistem ofensiv prezintă excelente ocazii de rezolvare a atacului, întrucât pătrunderile cu direcţie de coş se pot succeda necontenit. Pentru a fi eficace, „dublu tandem” – a cărui dezvoltare o vom prezenta în continuare (dar care dispune de suficient de multe variante) – trebuie să se sprijine pe o perfectă măiestrie a jucătorului aflat în posesia mingii pentru a-şi „fixa” adversarul direct; astfel, mobilitatea acestui atac se va transforma într-o simplă agitaţie.

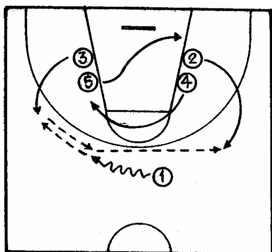


FIGURA 36: Dintr-un dispozitiv în care jucătorul pivot 5 şi jucătorul centru 4 ocupă un plasament mai îndepărtat de coş - „dublu tandem” fiind asigurat prin poziţia apropiată de coş a jucătorilor extremă (3 şi 2) - atacul este declanşat de fundaşul conducător de joc 1 care, în dribling, schimbă partea. În timpul execuţiei acestui dribling nu este exclusă posibilitatea ca, în cazul în care i se deschide un culoar spre coş, acesta să iniţieze o depăşire cu direcţie de coş prin acest culoar. Schimbând partea prin efectuarea acestui dribling în lateral, conducătorul de joc declanşează atacul în cadrul „dublului tandem”. 1 va avea trei posibilităţi de pasare: jucătorului pivot 5; jucătorului centru 4 care, o dată cu pasa lui 1 către 3„schimbă” partea; sau jucătorului extremă ieşit din „tandem” spre marginea terenului; ca în desen, şi care-i întoarce mingea (priorităţile se succed chiar în această ordine). Între timp, şi jucătorul extremă 2 părăseşte „tandemul” o dată cu deplasarea lui 4, ieşind „în afară” pentru echilibrarea dispozitivului. Fundaşul 1, reprimind mingea de la 3, schimbă partea pasându-i extremei 2.

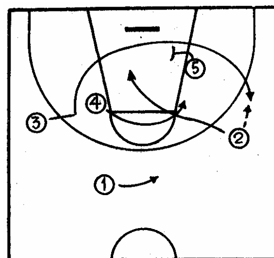


FIGURA 37: După pasă, extrema 3 pătrunde spre coş, profitând de blocajul efectuat de centrul 4 ... apoi, traversând zona de restricţie, de cel efectuat de către pivotul 5, urmând să primească mingea de la extrema 2. Atacul a fost inversat, schimbându-se partea. Jucătorul extremă 3 are, la rândul lui, posibilitatea de a juca cu extrema 2, care pătrunde spre coş; cu pivotul 5 şi chiar cu jucătorul centru 4.

d) ATACUL ÎMPOTRIVA „PRESSINGULUI” ŞI A „ZONELOR PRESSING”

Deşi unii specialişti tratează distinct problematica acestor forme de apărare, alţii le consideră ca fiind foarte apropiate, datorită principiilor generale care le guvernează.

O „zonă pressing” sau un „pressing om la om” devin eficace ca urmare a momentului de surpriză pe care îl provoacă atacanţilor, dar mai ales atunci când asemenea apărări reuşesc o inhibare, ca urmare a panicii provocate adversarilor. Această panică se instalează, cel mai adesea, la jucătorii acelor echipe care, nepregătiţi din acest punct de vedere, sunt surprinşi de ardoarea apărărilor care, aplicând un marcaj „strâns”, agresiv şi la intercepţie, închid culoarele de trecere în trenul de atac şi acoperă prin jocul lor defensiv o suprafaţă mare de teren. Opus acestora, jucătorii

cu o bună pregătire tehnico-tactică ofensivă „scapă” mult mai uşor de aceste apărări supraagresive, cunoscând că principala slăbiciune a acestor apărări constă în asumarea unor riscuri defensive.

Întăriţi cu această convingere, atacanţii unei apărări „presing” vor trebui să fie, în primul rând, calmi, total indiferenţi faţă de agitaţia adversarilor lor. Pe de altă parte, această atitudine psihică nu poate fi obţinută decât printr-o pregătire corespunzătoare, în care jucătorii să fie confruntaţi asiduu cu asemenea apărări combative.

Din punct de vedere tehnico-tactic, conjugând o serie de principii şi reguli elaborate de specialiştii din domeniul, considerăm util ca în atacul acestor forme de apărare să facem următoarele recomandări:

1. Pentru repunerea mingii în joc din afara liniei de fund a terenului, jucătorul să nu se plaseze sub coş.
2. Să se evite driblingul spre marginile terenului, întrucât apare cel mai frecvent situaţia ca respectivul jucător să fie „încolţit” de doi apărători care pot profita şi de avantajul conferit de regula celor 5 secunde.
3. Atacanţii să rămână, cât de cât, apropiaţi între ei, ocupând acele suprafeţe de teren lăsate libere de adversari (se vor evita pasele efectuate spre înapoi).
4. Pasa, pe cât posibil, trebuie efectuată spre înainte şi urmată permanent de deplasarea atacantului care a pasat pe direcţie de coş. Se vor evita pasele lungi.
5. Cel puţin unul dintre atacanţi să ocupe un plasament în mijlocul terenului – aceasta conferind posibilitatea efectuării unor blocaje – sau, cel mai bine, ca cele trei cercuri trasate pe teren să fie ocupate de câte un atacant.
6. Împotriva unei apărări „zonă pressing” să fie permanent căutat jucătorul demarcat (în general, el se află pe partea opusă acţiunii de joc sau pe axa minge-coş).
7. Împotriva unei apărări „pressing om la om”, cel mai bun dribleur trebuie lăsat să „aducă” mingea (el trebuie să depăşească prima linie de apărare, fără însă a se angaja pe culoarele laterale ale terenului).
8. În general, succesiunea a două, maximum trei pase scurte şi rapide provoacă breşe în aceste forme de apărare.

Prezentăm, schematic, câteva dintre soluţiile posibile pe care le recomandăm privitor la atacarea acestor forme de apărare.

FIGURA 38: La repunerea mingii în joc din afara liniei de fund a terenului se va evita „alinierea" jucătorilor 2 şi 4, respectiv 3 şi 5. Jucătorul 2 este primul primitor al pasei de repunere a mingii în joc.
3 – se duce spre minge şi schimbă direcţia spre extremă.
5 – se duce spre minge şi schimbă direcţia către mediana terenului.
4 – iniţial cel mai depărtat de minge, apare în mijloc pentru a doua pasă.
1 – după pasa către 2 se poate deplasa spre marginea terenului („dublând" pasa) sau spre mediana acestuia.

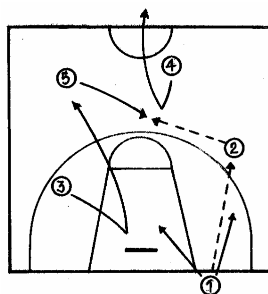
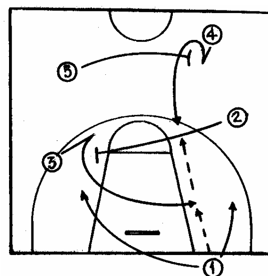


FIGURA 39: Dispozitivul identic celui din diagrama anterioară bazat însă pe blocaje:
2 – face blocaj lateral apărătorului 3 care, după o schimbare de direcţie, primeşte mingea de la 1.
4 – face un blocaj lateral apărătorului lui 5.
5 – schimbând direcţia, iese la mingea pe care o primeşte de la 3.
1 – după pasă, se poate deplasa fie către o parte, fie către cealaltă a terenului.



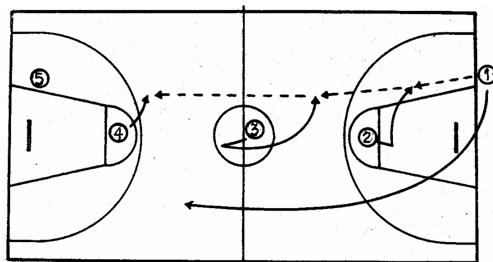


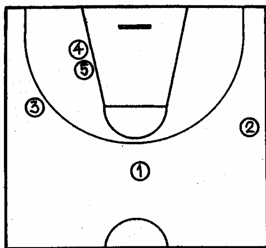
FIGURA 40: Dispozitiv pe bază de aliniamente, cu ocuparea celor trei cercuri înscrise prin marcajul terenului de către atacanţii echipei care face repunerea mingii în joc din afara liniei de fund a terenului.

Acţiunea jucătorului 1 trebuie să se coordoneze cu deplasările succesive de „ieşire la minge" ale jucătorilor 2, 3 şi 4.

La fiecare pasă, jucătorul intrat în posesia mingii trebuie să poată **alege** direcţia de pasare către coechipierul care „iese" din aliniament sau către 1 care „dublează" întreg aliniamentul, deplasându-se către coş.

e) **SISTEMUL DE ATAC „REVERSIBIL"**

Sistemul pe care-l propunem spre exemplificare, cel al unui atac „reversibil", este o formă care prezintă universalismul atacării fie a unei apărări om la om, fie a uneia în zonă, bazat fiind pe o circulație permanentă a jucătorilor.



Dispozitivul inițial (FIGURA 41) este al unui atac 1-2-2, în care 1 este fundaşul conducător de joc, cel care determină variantele ce vor fi jucate.

2 – este jucătorul extremă ce evoluează pe „partea slabă" a atacului, fiind un jucător perspicace, cu o bună precizie în aruncările la coş, jucător ce poate prelua sarcinile conducătorului de joc în anumite situații, cu deosebire în pasa decisivă.

3 – reprezintă jucătorul extremă de pe „partea puternică" a atacului, el fiind cel mai bun jucător al echipei, de obicei marcat de cel mai bun apărător advers.

4 – este tot un jucător extremă, foarte înalt, care însă va juca de cele mai multe ori în „tandem" cu jucătorul pivot 5.

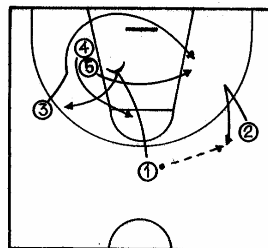


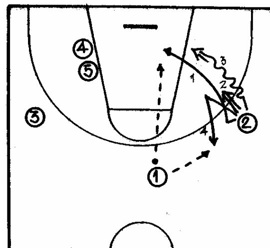
FIGURA 42: **Atacul pe „partea slabă"** începe prin demarcajul individual efectuat de extrema 2, în scopul primirii mingii de la fundaşul 1. După pasă, 1 se deplasează spre interiorul zonei de restricție pentru a bloca apărătorii atacanților 4 şi 5 din „tandem". Între timp, extrema 3 foloseşte poziția statică a „tandemului", ducându-şi apărătorul direct în blocajul acestora şi pătrunde paralel cu linia de fund a terenului. Pivotul 5 profită de blocajul lui 1 pentru o eventuală intrare în posesia mingii în interiorul zonei de restricție pe care o traversează. 4 urmează plecarea lui 5, determinând posibilitatea de a primi mingea la linia de aruncări libere. Fundaşul 1, după blocaj, pivotează şi „iese în afară".

PRINCIPII:

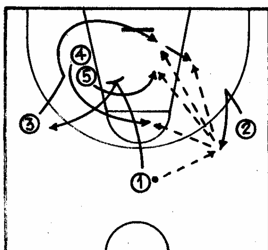
Conducătorul de joc pasează spre o parte a terenului şi face blocaj pe cealaltă, adică pentru atacanții din „tandem". Din momentul când mingea ajunge pe o parte a terenului, extrema de pe partea opusă pătrunde şi, ducându-şi apărătorul în blocajul format de „tandemul" din apropierea coşului, trece paralel cu linia de fund pe cealaltă parte a zonei de restricție.

„Tandemul" se resfiră o dată cu trecerea extremei paralel cu linia de fund, jucătorul pivot traversând zona de restricție pe partea mingii, iar celălalt pentru a deveni jucător centru.

POSIBILITĂȚI DE FINALIZARE:



- FIGURA 43 – **Pentru extrema 2** (declanşarea unui joc în „relația 1 contra 1):
- înainte de a primi mingea, pătrundere prin înapoia propriului apărător („back-door");
- primind mingea, finalizare cu aruncare din săritură sau acțiune de depăşire cu finalizare din săritură.



- FIGURA 44 – **Pentru extrema 3** (de pe partea „tandemului"):
- primirea mingii sub coş de la 2, dacă adversarul său a fost blocat în „tandemul" format de 4 şi 5 şi nu a avut loc o „schimbare de adversari („switch") între cei doi apărători;
- primirea mingii de la 2 la marginea zonei de restricție (pe post de jucător pivot), dacă apărătorul a fost întârziat de blocajul „tandemului".

- **Pentru pivotul 5** care părăseşte „tandemul" după trecerea lui 3, profitând de blocajul efectuat de 1, spre a primi o pasă „de angajare" de la 2 în interiorul zonei de restricție.
- **Pentru extrema 4** (din „tandem"), care îl urmează în deplasare pe pivotul 5, profitând şi el de acelaşi blocaj efectuat de fundaşul 1, „ieşind" la nivelul liniei de aruncări libere.
- **Pentru fundaşul 1** (conducător de joc) care, după efectuarea blocajului la adversarii lui 5 şi 4, părăseşte respectiva poziție, „ieşind" pe partea opusă mingii.

Dacă adversarul fundaşului 1 ajută la continuarea marcajului efectuat de apărători la 5 şi 4, extrema 2 are posibilitatea ca printr-o pasă lungă, executată pe deasupra apărării („skip pass"), să-l „angajeze" pe 1 care poate finaliza.

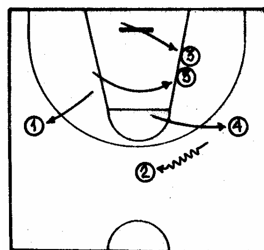


FIGURA 45 – Continuitatea circulațiilor jucătorilor îi aduce pe aceştia în situația ca, pe rând, 1, 2, 3 şi 4 să preia fiecare un alt plasament în dispozitiv (reversibil), pivotul 5 fiind singurul care lucrează permanent ca jucător „de interior" (în zona apropiată de coş).

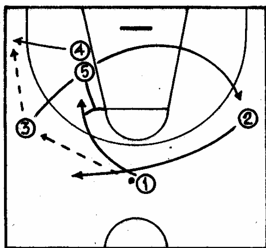


FIGURA 46 – **Atacul pe „partea puternică”** începe prin pasa dată de conducătorul de joc 1, jucătorului extremă 3. În respectivul moment, „tandemul” se desface prin plecarea lui 4 spre colțul terenului, pivotul 5 „urcând” la nivelul liniei de aruncări libere. Extrema 3 pasează mingea lui 4 pe colțul terenului şi pătrunde spre coş. Conducătorul de joc pătrunde şi el pe lângă jucătorul pivot 5, ducându-şi propriul adversar în blocajul acestuia („încrucişare simplă” pe jucător static). Jucătorul extremă 2 asigură echilibrul defensiv, preluându-i postul lui 1, îndată ce acesta „încrucişează” pe pivotul 5.

POSIBILITĂȚI DE FINALIZARE

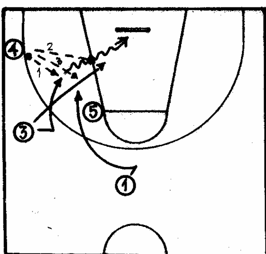
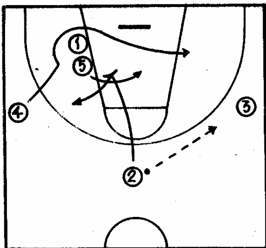
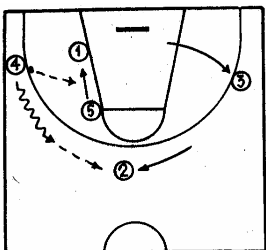


FIGURA 47:

- **„Dă şi du-te” între extrema 3 şi 4**: după pasa către 4, la colțul terenului, 3 pătrunde spre coş, urmând să primească mingea de la acesta („dă şi du-te”) fie mai departe de coş (1), pentru a finaliza printr-o aruncare la coş din dribling („lay-up”), fie în apropierea coşului (2), pentru a finaliza printr-o aruncare la coş din săritură.
- **Conducătorul de joc** care „încrucişează” pe jucătorul pivot 5 poate primi mingea de la 4 (3), în situația când combinația cu 3 nu are loc.

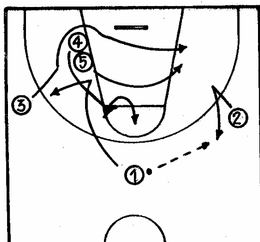


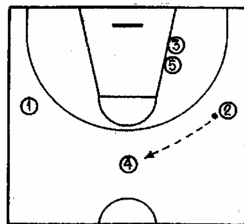
- FIGURA 48 – **Dacă ambele combinații anterioare nu au loc**, pivotul 5 îl urmează pe 1, având posibilitatea de a primi mingea. Dacă nu poate primi mingea, împreună cu 1 alcătuiesc din nou „tandemul” pe aceeaşi parte a zonei de restricție.



- FIGURA 49 – Dacă extrema de colț 4 nu-i poate pasa mingea jucătorului pivot 5, el driblează spre postul de extremă intermediar, pasându-i apoi lui 2 care a preluat locul conducătorului de joc, atacul putând fi reluat pe „partea slabă”.

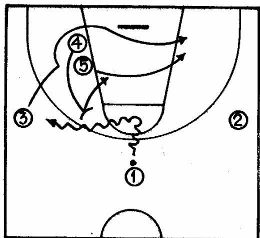
VARIANTE ALE SISTEMULUI „REVERSIBIL" DE ATAC

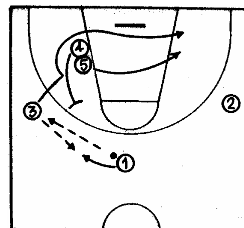

Fig. 50


Fig. 51

- Conducătorul de joc 1 nu face blocaj jucătorilor din „tandem". El îi pasează mingea extremei 2 şi rămâne iniţial pe loc. Între timp, extrema 3 pătrunde pe lângă „tandem" care, după trecerea lui, se dispersează: 5 traversează zona de restricţie, iar 4 „urcă" la linia de aruncări libere, blocându-i adversarul lui 1 („back screen"), care pătrunde demarcat pe lângă zona de restricţie, în perspectiva primirii unei pase de la 3. Dacă nu poate primi mingea, el iese în lateral, în timp ce 4 preia postul de conducător de joc, atacul putând fi reluat fie pe o parte, fie pe cealaltă a terenului (FIGURILE 50 – 51)

FIGURILE 52 – 55:


Fig. 52

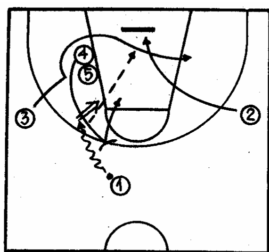

Fig. 53

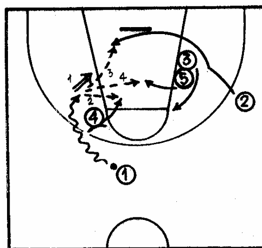
- Conducătorul de joc păstrează controlul mingii, determinat fiind de două motive:

a) Situaţiile de joc nu-i dau posibilitatea de a pasa nici unuia dintre jucătorii extremă, întrucât aceştia sunt marcaţi la intercepţie („overplay"), el fiind nevoit să menţină controlul mingii driblând;

b) El începe combinaţia pe „partea puternică" şi reprimeşte mingea de la jucătorul extremă 3:

- jucătorii de pe „partea puternică" îşi desfăşoară deplasările obişnuite atâta timp cât mingea se află în posesia fundaşului 1;
- 3 pătrunde paralel cu linia de fund a terenului, folosindu-se de blocajul static al „tandemului", după care acesta se disociază: pivotul 5 traversează zona de restricţie, iar 4 execută un blocaj apărătorului lui 1 („back screen"), desfăşurând cu acesta un joc de relaţie 2 contra 2 („blocaj – ieşire din blocaj");





– din momentul în care jocul de relație 2 contra 2 este declanşat, „partea puternică" îşi reia combinațiile, adică 2 pătrunde paralel cu linia de fund a terenului, folosindu-se de blocajul static al „tandemului"; pivotul 5 „urcă" fie la linia de aruncări libere, fie „ieşind în afară", în funcție de ceea ce face 4, după blocarea apărătorului lui 1.

POSIBILITĂȚI DE FINALIZARE:

a) Din combinația de „blocaj-ieşire din blocaj":

– aruncare la coş din săritură, efectuată de fundaşul 1 (1);
– aruncare la coş de la linia de aruncări libere, efectuată de 4 în urma pasei primite de la fundaşul 1 (2).

b) De pe „partea puternică":

– aruncare la coş, efectuată de 2, ca urmare a „angajării" lui sub coş (3);
– aruncarea la coş, efectuată de pivotul 5, ca urmare a primirii mingii la traversarea zonei de restricție (4).

CONTINUITATEA:

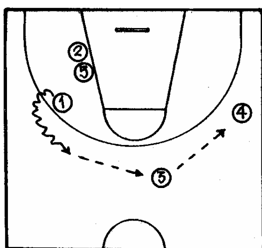


FIGURA 56: Dacă 1 nu a putut beneficia de posibilitățile amintite, el continuă jocul prin dribling efectuat spre marginea terenului de unde pasează mingea lui 3, devenind înlocuitorul lui în conducerea jocului, iar atacul este reluat în funcție de toate posibilitățile enumerate mai înainte.

• Conducătorul de joc pasează mingea pe „partea puternică" şi se deplasează pe cealaltă parte spre a efectua un blocaj la apărătorul extremei.



FIGURA 57: Dacă apărarea răspunde perfect acțiunilor de pe „partea puternică", 1 poate pasa pe această parte lui 3 şi se duce să execute un blocaj la apărătorul lui 2.

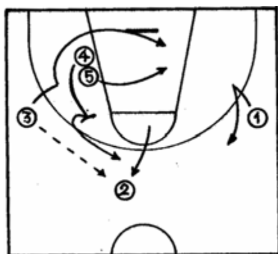
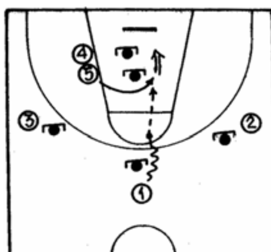
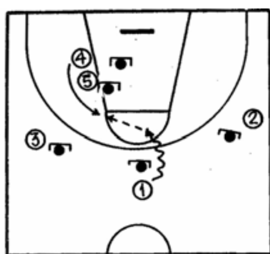


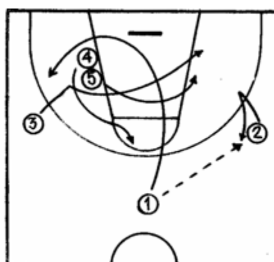
FIGURA 58 – Dacă extrema 2 nu primeşte mingea la linia de aruncări libere, el va continua deplasarea „ieşind” pe postul de conducător de joc unde primeşte mingea de la 3, iar prin „reversibilitatea” atacului, reia jocul pe „partea slabă”.



• FIGURA 59 – Dacă apărătorul pivotului 5 nu face un marcaj la intercepţie:
Pivotul 5 are posibilitatea să pătrundă în interiorul zonei de restricţie de unde, după ce primeşte mingea de la fundaşul 1, să finalizeze.

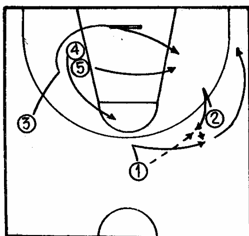


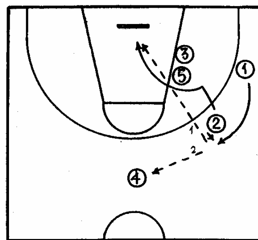
• FIGURA 60 – Dacă apărătorul lui 4 face un marcaj cu „flotare” pentru a închide eventualele pătrunderi ale extremelor:
4 „urcă” pe lângă pivotul 5 spre linia de aruncări libere unde, primind mingea de la fundaşul 1, are posibilitatea de a finaliza sau pasa lui 5, dacă apărătorul acestuia îl preia în marcaj.



• FIGURA 61 – Dacă apărătorul conducătorului de joc „închide partea puternică”: 1 pasează lui 2 şi pătrunzând cu direcţie de coş declanşează o combinaţie de „dă şi du-te”. Dacă nu reprimeşte mingea, el „iese” pe cealaltă parte, trecând prin apropierea liniei de fund a terenului, folosindu-se de poziţia statică a „tandemului”. După trecere, 5 traversează zona de restricţie, iar 4 „iese” să-i ia locul lui 1 pe post de conducător de joc, timp în care 3 traversează şi el, intrând în „tandemul” ce se formează pe cealaltă parte, iar 1 devine jucător extremă.

• FIGURILE 62 şi 63 – Conducătorul de joc face o „încrucişare simplă” cu extrema de pe „partea slabă”:

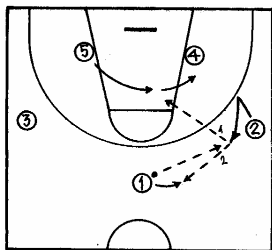


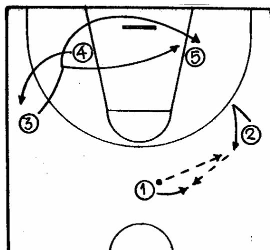


– apare o situaţie de relaţie 2 contra 2 pe „partea slabă” între 1 şi 2;
– dacă 1 nu reprimeşte mingea, el îşi continuă deplasarea spre colţul terenului, ceilalţi atacanţi circulând în baza sistemului stabilit;
– dacă 2 nu a putut pasa mingea, 1 revine cerând primirea acesteia într-o nouă „încrucişare” efectuată cu 2 care, după pasă, pătrunde spre coş ducându-şi propriul apărător în blocajul static, reprezentat de „tandemul” format de 3 şi 5, urmând să primească mingea printr-o pasă „lobată” în apropierea coşului (1);
– dacă 1 nu a putut pasa mingea, el o va transmite lui 4, devenit conducător de joc, iar atacul „reversibil” poate fi reluat (2).

„MASCAREA” SISTEMULUI „REVERSIBIL” DE ATAC

Dispozitivul 1-2-2 (FIGURILE 64 şi 65):

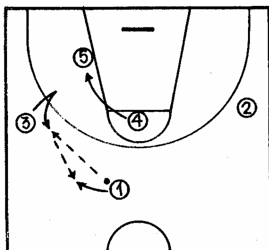


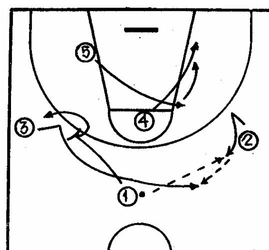


a) Fundaşul 1 pasează mingea extremei 2, iar pivotul 5, de pe partea opusă, traversează zona de restricţie cu posibilităţi de primire a mingii (1). Dacă 2 nu a putut pasa mingea, i-o transmite lui 1 (2), 5 urmând ca prin aşezarea lângă 4 să formeze „tandemul”, iar atacul „reversibil” să înceapă fie pe o parte, fie pe cealaltă a terenului.

b) Fundaşul 1 pasează mingea extremei 2, timp în care extrema 3 pătrunde în zona de restricţie fie direct, fie paralel cu linia de fund a terenului în funcţie de plasamentul apărătorului său direct. Dacă nu primeşte mingea, el se va plasa alături de pivotul 5. 4 va lua locul extremei, iar atacul „reversibil” va putea fi declanşat.

Dispozitivul 1-3-1 (FIGURILE 66 şi 67):





a) „**Partea puternică**".

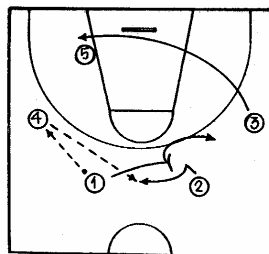
Jucătorul fundaş 1 pasează mingea lui 3, timp în care jucătorul centru 4 „coboară" pentru a se plasa alături de pivotul 5 cu care va forma „tandemul", moment în care atacul „reversibil" poate fi declanşat fie pe o parte, fie pe alta a terenului.

b) „**Partea slabă**".

După o fentă de pătrundere, extrema 2 primeşte pasa de la 1, care se duce în blocajul apărătorului lui 3, pe partea opusă pasei, timp în care jucătorul centru 4 „coboară", iar pivotul 5 „urcă" la linia de aruncări libere. Dacă nu pot primi mingea, 4 şi 5 formează „tandemul", iar 2 pasează mingea lui 3, deplasat pe post de conducător de joc.

Dispozitivul 2-2-1 (FIGURA 68):

Fundaşul 1 pasează mingea extremei 4 de pe „partea puternică", deplasându-se pe partea opusă pasei într-un blocaj la apărătorul lui 2. Între timp, extrema 3 pătrunde prin înapoia apărătorului său pentru a primi mingea. Dacă acest lucru nu are loc, el îşi continuă deplasarea, plasându-se lângă pivotul 5, formând „tandemul". Pasa lui 4 către 2 determină declanşarea atacului „reversibil".



4. FORMAREA ŞI PERFECŢIONAREA TEHNICO-TACTICĂ A JUCĂTORULUI DE BASCHET
- JUCĂTORUL ATACANT -

UNELE ASPECTE PRIVITOARE LA FORMAREA JUCĂTORILOR DE BASCHET

Formarea şi perfecţionarea jucătorului de baschet în perspectiva practicării unui joc cotat ca nivel de **mare performanţă** se adresează acelor tineri care se evidenţiază şi se desprind din marea masă a practicanţilor ca urmare a unui evident **talent manifestat la cote de excepţie.**

Totodată – şi acest lucru reprezintă paradoxul acestei problematici – antrenorii angrenaţi în această perfecţionare a tinerelor talente omit, de cele mai multe ori, esenţialul: aceşti jucători nu trebuie să fie lipsiţi, în cadrul pregătirii lor eşalonate, de conţinutul, principiile şi metodele fundamentale ale fiecărei etape de instruire, pe care o parcurge marea masă de tineri şi care este specifică nivelului tehnico-tactic al jocului practicat de eşalonul fiecărei categorii de vârstă (copii, cadeţi, juniori).

Creşterea nivelului de joc al unor jucători este în strânsă relaţie şi dependentă de exigenţele mereu crescânde ce trebuie a le fi impuse în cadrul procesului de pregătire. Capacităţile lor tehnice, tactice, fizice şi de combativitate reprezintă componentele esenţiale ale nivelului de joc pe care ei îl practică. Posibilităţile lor de progres şi de împliniri depind de nivelul la care sunt utilizate aceste capacităţi. Progresul (sau stagnarea) unui jucător este în raport direct cu influenţa prioritară a uneia sau alteia dintre ele asupra celorlalte. Desigur, jucătorii se prezintă sub profiluri diferenţiate, în care anumite capacităţi se pot manifesta la un nivel deosebit de ridicat, în timp ce altele nu ating un nivel corespunzător celorlalte. Exemplele cele mai evidente sunt cele pe care le oferă jucătorii de mare gabarit (greutate şi statură). O disimetrie importantă între aceste diferite componente constituie un serios handicap în realizarea unui progres important.

Ca urmare, aceste capacităţi nu sunt independente unele de celelalte, ele interacţionează şi se condiţionează reciproc şi simultan. Orice proces de antrenament care se vrea a avea efecte pe termen lung trebuie să se reflecte în desfăşurarea lui armonioasă.

Desigur că specializarea jucătorilor pe posturi nu trebuie implicată spre a fi abordat acest principiu fundamental.

În sfârşit, cu cât procesul de antrenament este orientat către o evoluţie ulterioară ce vizează un nivel superior de pregătire şi joc, cu atât mai mult trebuie, înainte de toate, să se dezvolte calităţile motrice generale (multilaterale), nespecifice jocului de baschet. De aceea, în etapa de iniţiere, calităţile de coordonare generală trebuie prelucrate şi dezvoltate pentru a uşura ulterioara însuşire a tehnicilor jocului. Greşeala de a se eluda această activitate de bază la timpul potrivit va conduce, cel mai adesea, la încetinirea sau stoparea (stagnarea tehnică) progresului în pregătirea jucătorului, iar atunci când va fi sesizat acest lucru, va fi prea târziu.

Privitor la aspectele pe care le prezintă raportul dintre pregătirea tehnică şi cea tactică, specialiştii domeniului evidenţiază manifestarea a două principale tendinţe:

- Prima, se sprijină esenţialmente pe formarea deprinderilor tehnice şi limitează tactica la învăţarea unor scheme, determinant fixate dinainte, ce se referă la unele combinaţii ce sunt învăţate în prealabil. Însuşirea şi stăpânirea eventualelor acţiuni de opoziţie ale adversarului nu sunt abordate şi chiar se afirmă că acestea nu trebuie învăţate. Adepţii acestei tendinţe pretind, pe de altă parte, că în situaţie de oboseală, această metodă rezistă în plus stres-ului determinat de activitatea competiţională de mare performanţă.
- Cea de-a doua tendinţă se sprijină, în special, pe formarea capacităţii de a putea lua decizii în situaţiile concrete ale jocului, de a şti să alegi metodele şi mijloacele de opunere şi de cooperare într-un anumit moment al jocului, în funcţie de caracteristicile situaţiilor şi de evoluţia lor posibilă.

Aceste tendinţe sunt destul de des prost înţelese şi, ca atare, şi utilizate de cele mai multe ori într-un mod categoric, în aşa fel încât:

PRIMII reproşează celorlalţi că intelectualizează excesiv situaţiile concrete de joc, precum şi dorinţa respectivilor de a complica totul şi că, de cele mai multe ori, se ajunge până la a nu face nimic, fără a perfecţiona tehnicile elementare.

O asemenea argumentaţie omite două lucruri esenţiale:

– că tactica este prezentă din momentul în care apare opoziţia unui adversar, chiar dacă gestica tehnică folosită este cea mai elementară;
– că dimensiunile tacticii dau o direcţie acţiunii şi că întreaga sa finalitate este orientată către eficacitate.

SECUNZII impută primilor că stârnesc o veritabilă mecanizare a gesticii tehnice a jucătorilor pentru ca, în final, să-i justifice. Această subestimare a aportului intelectual în rezolvarea problemelor tactice limitează posibilităţile ulterioare ale jucătorului.

Această critică se pare că omite un aspect important: faptul că este neapărat necesar ca exersarea să reînceapă de fiecare dată şi, mai ales,

atunci când începe să apară o reuşită. Ca urmare, este deosebit de important ca prin antrenament să fie orientată într-o manieră pozitivă şi gândirea jucătorilor, în loc de a se rămâne permanent la necesitatea de a corecta ceea ce nu merge bine. Repetarea situaţiilor cunoscute şi standardizate permit însă de a se proceda în acest sens.

NECESITATEA EVITĂRII UNOR ERORI

1) SUBESTIMAREA ROLULUI TACTICII

Adică, a se uita că tactica este cea care asigură administrarea energiei fizice, a cunoştinţelor tehnice şi a calităţilor morale.

2) SUPRAESTIMAREA TACTICII

Adică, a se crede că ea poate înlocui şi acoperi principalele lipsuri de ordin tehnic, fizic şi moral.

3) CĂUTAREA DE A IMITA, în mod riguros, tacticile şi tehnicile unor jucători consacraţi.

4) DORINŢA DE A DEZVOLTA CAPACITĂŢILE JUCĂTORILOR printr-un verbalism fără conţinut, fără a folosi exerciţiile specifice pentru învăţare (de exemplu: bate-te…; concentrează-te…) sau chiar diminuându-le spiritul de combativitate.

UNELE REGULI CE TREBUIE RESPECTATE

1) ÎNSUŞIREA ŞI EVOLUŢIA SIMULTANĂ A TEHNICII ŞI TACTICII

Exerciţiile de mânuire a mingii, cele pentru exersarea aruncărilor la coş etc. reprezintă o necesitate în sensul în care ele influenţează favorabil în procesul perfecţionării jucătorilor pentru ca aceştia să poată dobândi un mod „economic" de execuţie a acţiunilor de joc, mai ales în etapa de iniţiere, când aceştia fac un exces de energie, manifestat printr-o mare rigiditate a execuţiilor. Făcându-i însă pe jucători să se dedice execuţiei unor exerciţii „de jonglerie", ei vor progresa pe planul perfecţionării abilităţii, fără însă ca aceasta să se implice în perfecţionarea abilităţilor tactice; se pune aici problema integrării anumitor automatisme, care să fie puse în serviciul unor decizii tactice.

De fapt, pentru ca jucătorul să poată estima reuşita a ceea ce el trebuie să întreprindă, va trebui ca din educaţia sa să facă parte şi acele aspecte legate de integritatea execuţiilor tehnice în acţiunile tactice de joc.

2) FIXAREA OBIECTIVELOR PRIORITARE ce urmăresc a fi îndeplinite în vederea unei mai bune perfecţionări a acţiunilor de joc. Spre exemplu, pentru efectuarea unei aruncări la coş, nu complexitatea acţiunii de joc îi dă posibilitate jucătorului cu minge de a găsi o poziţie convenabilă înaintea execuţiei propriu-zisă a finalizării, dar nici faptul că jucătorul, având o poziţie bine echilibrată, va dispune de mijloacele de a hotărî dacă trebuie sau nu să finalizeze. Acestea îi vor permite însă de a crea condiţiile în vederea unei informări mai bune şi mai exacte.

3) PE CÂT POSIBIL, ÎNCEPEREA PREGĂTIRII TACTICE, bazată pe unele exerciţii cu o mai puţin pronunţată exigenţă în planul realizărilor gestuale.

Abordând problematica formării şi perfecţionării jucătorului de baschet, trebuie să subliniem faptul că, în mod deliberat, am ţinut să diferenţiem jucătorul atacant de jucătorul apărător întrucât considerăm că acţiunile desfăşurate atunci când ai posesia mingii sau atunci când cauţi să o iei de la adversar, nu se sprijină pe acelaşi proces.

În legătură cu fiecare fază fundamentală de joc pe care o vom lua astfel în consideraţie (atac – apărare), dar şi cu situaţiile concrete de joc ce apar cel mai frecvent în cadrul respectivelor faze fundamentale, vom ţine cont de observaţiile efectuate asupra jucătorilor aflaţi în diferitele stadii ale pregătirii:

- jucătorul începător;
- jucătorul aflat în stadiul de avansat şi
- jucătorul de performanţă (şi eventual, de mare performanţă).

Acestea, pentru a prezenta un anume punct de vedere cu privire la crearea condiţiilor unei progresivităţi accelerate în obţinerea măiestriei lor de joc care să-i conducă la o mai rapidă trecere de la un nivel de joc la altul, trecere pe care am gândit-o ca fiind ceva mai complexă.

De la început să încercăm a disemina unele neînţelegeri:

 Când vorbim de „începători”, pe aceştia îi considerăm a fi acei copii sau juniori care de la debutul lor în învăţarea jocului de baschet au de parcurs 3-5 ani, de instruire.

 Privind aşa-zisul „jucător avansat” aceştia – adolescenţi sau adulţi – sunt acei jucători care evoluează în turneul final al Campionatului naţional al juniorilor I, în Divizia de tineret sau în Divizia naţională „A”.

 „Jucătorul de performanţă” (şi de mare performanţă) îl considerăm pe acel baschetbalist selecţionat în loturile naţionale ce evolu-ează pe plan internaţional, dar şi pe cel a cărui echipă abordează per-formanţa clasificării pe primele 4 locuri în Campionatul divizionar „A”.

 UNELE OBSERVAŢII REIEŞITE DIN JOCUL PRAC-TICAT ÎN ATAC DE JUCĂTORII AFLAŢI ÎN DIFERITELE STADII DE PREGĂTIRE

 JUCĂTORUL ÎNCEPĂTOR

1. CÂND MINGEA NU A AJUNS ÎNCĂ LA O DISTANŢĂ DE UNDE SĂ POATĂ FI ARUNCATĂ LA COŞ.

♦ *Jucătorul cu minge*

Raportul atacant (posesor de minge) – apărător se desfăşoară, de cele mai multe ori, în avantajul apărătorului (oprirea din dribling). În unele

cazuri, driblerul reuşeşte să-şi depăşească adversarul direct, dar, în acelaşi timp, el se îndepărtează destul de mult de pe direcția coşului. În această situație, avantajul dobândit inițial de el nu mai are eficiență în jocul său (îndepărtarea de culoarul strategic) şi, în plus, în asemenea circumstanțe, cel mai adesea, mingea este cea care-l conduce pe jucător şi nu invers. Grija protejării mingii determină orientarea bustului; acest fapt determină, la rândul lui, direcția pe care o ia driblerul (persistența începătorului de a dribla determină, în aceste circumstanțe, orientarea sa spre colțul terenului).

♦ *Jucătorii fără minge*

Ei se comportă asemănător apărătorilor, înaintând, în general, o dată cu mingea ceea ce, de altfel, uşurează jocul defensiv al adversarilor lor.

2) CÂND MINGEA A AJUNS LA O DISTANȚĂ DE UNDE SE POATE ARUNCA LA COŞ.

♦ *Jucătorul cu minge*

- Nu caută decât foarte rar să se infiltreze în apărare, iar mingea riscă să circule spre periferia apărării, fără ca respectivul posesor al mingii să-şi asume decizia de a arunca la coş.

- Nu ține cont de adversarul său direct decât atunci când acesta îi închide drumul spre coş.

♦ *Jucătorii fără minge*

- Rămân imobili sau se îndreaptă spre posesorul mingii.

În cel de-al doilea caz, adesea vedem o serie de jucători începători care-i împiedică înaintarea celui care driblează, apropiind prin această acțiune apărătorii de axa minge-coş.

Pentru a concluziona, reproducem expresia unui specialist al domeniului privitoare la programul pedagogic ce trebuie aplicat în activitatea cu începătorii: „Începătorul nu poate percepe la început decât ca urmare a unor excitanți puternici” (F. Mahlo). În plus, începătorii suportă un anume dezechilibru ce este provocat de elementele tehnice ale jocului precum ținerea, controlul şi protecția mingii sau înapoierea mingii, fapt ce, în majoritatea cazurilor, determină „suspendarea” activității lor de analiză. Ca urmare, nu trebuie să ne mirăm dacă jucătorii începători fac adesea totul pe dos față de ceea ce ar trebui să încerce, în mod logic, pentru a găsi o continuare favorabilă a acțiunii întreprinse.

 JUCĂTORUL AFLAT ÎN STADIUL DE AVANSAT

1) CÂND MINGEA NU A AJUNS LA O DISTANȚĂ DE UNDE SĂ POATĂ FI ARUNCATĂ LA COŞ.

♦ *Jucătorul cu minge*

Foloseşte preponderent acțiunea tactică individuală „depăşirea” ca mijloc individual de acțiune ofensivă. Atunci când intră în posesia mingii,

cu riscul pierderii controlului acesteia în acţiunea de intercepţie iniţială, caută să o treacă cât mai repede în terenul de atac pentru a depăşi repliajul defensiv al adversarului. În plus, el este determinat să acţioneze în acest fel, pentru ca să poată realiza atacul în superioritate numerică.

♦ *Jucătorii fără minge*

Aceştia îşi determină, de cele mai multe ori, acţiunile în funcţie de modul cum reacţionează adversarii lor direcţi şi mai puţin de modul cum evoluează raportul de forţe dintre atacantul cu minge şi apărătorul direct al acestuia.

2) CÂND MINGEA A AJUNS LA O DISTANŢĂ DE UNDE SE POATE ARUNCA LA COŞ.

În general, jucătorii fără minge pătrund în interiorul apărărilor pe partea opusă mingii, ajungând deseori să fie „angajaţi" printr-o pasă în interiorul suprafeţei de restricţie. Dacă nu are loc nici o acţiune sau combinaţie tactică ofensivă în sensul celor arătate mai sus, finalizarea poate fi făcută de la distanţă, în pofida unui mai slab procentaj care o însoţeşte de obicei (mai ales în situaţia unei execuţii precipitate a aruncării la coş).

La acest nivel de joc, totul pare a se organiza în funcţie de axele ce unesc jucătorii cu coşul. Această focalizare a atenţiei asupra a ceea ce este în profunzime (pe direcţie de coş) sau, pe de altă parte, în apropierea lor (a jucătorilor), se manifestă printr-o multitudine de acţiuni individuale necoordonate între ele.

Pentru ce această incoerenţă? Pentru că jucătorii:

– nu au încă obişnuinţa de a „controla" suficient, cu privirea, întreaga lăţime a suprafeţei de joc, nefiind în stare să raporteze elementele percepute la ansamblul evoluţiei jocului;
– nu au puterea de a realiza o concentrare a atenţiei: ei văd multe lucruri pe care însă le pierd din vedere, neştiind ce atitudine să adopte. În aceste condiţii, rolul vederii centrale este mai puternic decât al celei periferice.

 JUCĂTORUL DE PERFORMANŢĂ (ŞI DE MARE PERFORMANŢĂ)

1) CÂND MINGEA NU A AJUNS LA O DISTANŢĂ DE UNDE SĂ POATĂ FI ARUNCATĂ LA COŞ.

Căutarea drumului cel mai scurt pe care să-l parcurgă mingea determină plasamentul jucătorilor, iar rolul celui care aruncă la coş se înscrie deja în forma de contraatac aleasă; jucătorul cel mai avansat („vârful" de contraatac) va primi mingea numai în momentul când acest lucru coincide cu posibilitatea efectuării aruncării la coş.

2) CÂND MINGEA A AJUNS LA O DISTANȚĂ DE UNDE SE POATE ARUNCA LA COŞ.

Atacanții se plasează radial față de minge şi în aşa fel încât să realizeze fie:

– gruparea apărătorilor în apropierea liniei minge-coş („alinierea” apărătorilor), cu încercări de a realiza acțiuni individuale de pătrundere sau de exploatare a jocului ofensiv, fără minge, în cadrul relației de „1 contra 1” pe partea opusă poziției inițiale a mingii;
– dispersarea apărătorilor de linia minge-coş (blocaj blocaje efectuate între atacanții fără minge de pe parte opusă acesteia).

Când atacanții nu reuşesc să găsească o breşă în apărarea adversă, se efectuează, de obicei, o altă distribuire a sarcinilor ofensive, ca urmare a unor permutări realizate printr-o circulație a atacanților în vederea relansării atacului.

La acest nivel de joc, informațiile sunt grupate în funcție de utilitatea pe care ele o prezintă, iar organizarea atacului se face în raport de bazele tactice (acțiuni, combinații, sistem), cunoscute de toți jucătorii. Aici vom aminti de polemicile (încă nefundamentate corespunzător) ce sunt vehiculate în lumea specialiştilor cu privire la folosirea sau nu în organizarea atacului a circulațiilor de jucători şi minge prestabilite.

Or, dacă vrem să depăşim cu bine justificările tehniciste ale acestora, se pare că răspunsurile avansate de antrenorii celor două opinii, pot fi caracterizate printr-o alternativă: fie **a prevedea***,* fie **a alege.**

Previziunea atenuează incertitudinea şi creează condițiile pentru **o mai bună informare,** sfârşind prin posibilitatea de **a anticipa**. Însă **dorind a prevedea totul***,* jucătorul sfârşeşte prin a nu mai şti să discearnă: apare un **fel de** *„***îmbulzeală***”* ce împiedică alegerea celei mai potrivite soluții. Specialiştii domeniului psiho-fiziologic susțin că este vorba de o relație între probabilitatea apariției unui eveniment, pregătirea actului motor şi semnalul ce declanşează un automatism. Aşteptarea poate fi reglată în mod voluntar sau automat; în acest al doilea caz, calitatea răspunsului va fi în funcție de pregătirea efectuată prin antrenament, precum şi de alte evenimente date.

Ni se pare deci, mai judicios, de a stabili **un model relațional** între **a prevedea** şi **a alege***,* prin a spune că este bine să prevezi ceea ce trebuie, pentru a alege atunci când este necesar.

Încercând unele concluzii asupra aspectelor prezentate până acum, arătăm că la jucătorii încă puțin familiarizați cu baschetul, ca şi cei intrați deja într-un anumit nivel performanțial, jucătorii fără minge disting adesea avantajele create de atacantul care driblează; se ajunge chiar ca aceştia să se „ciocnească” între ei pentru că s-au angajat simultan în aceeaşi acțiune.

Aceste relații nefavorabile pot apărea ca urmare a faptului că fiecare jucător nu ține cont de elementele cele mai îndepărtate din teren şi mai ales de reperele situate periferic. Greşind prin a nu avea proiecte strâns legate între ele, jucătorii nu angajează decât acțiuni izolate, ca urmare a unor informații discontinue.

La jucătorii de mare performanță deplasările ofensive sunt coordonate astfel ca ele să poată constitui un stimul de previziune, solicitându-i pe apărători şi angajându-i pe atacanți într-o veritabilă succesiune de alternative. La aceşti jucători cu o mare experiență competițională, circulațiile ofensive merg ca de la sine, putând lua forme complexe. O cunoaştere foarte precisă a sarcinilor pe care trebuie să şi le asume fiecare jucător creează o veritabilă condiționare tactică, având efecte pozitive asupra calității percepțiilor.

PERFECȚIONAREA TEHNICO-TACTICĂ A ATACANTULUI

PRINCIPII DIRECTOARE

1) ESTE DETERMINANT DE A PUNE PROBLEMA RELAȚIEI DINTRE JUCĂTOR ŞI MINGE, fără a disocia acțiunea jucătorului cu minge de cea a celorlalți jucători. În consecință, recomandăm de a pleca de la acele situații de joc ce sunt localizabile.

Orice intervenție la minge nu are semnificație decât dacă aceasta este raportată la scopul urmărit.

De exemplu:

- *deplasarea jucătorului în dribling urmăreşte ca el:*
  - să se apropie de coş;
  - să atragă un apărător;
  - să „alinieze" mai mulți apărători etc.
- *posesia mingii de către jucător îi dă posibilitatea:*
  - să poată arunca la coş;
  - să poată pleca în dribling;
  - să poată pasa.

Aceste diverse modalități de a acționa, solicită jucătorilor calități diferite de manifestare, întrucât ele nu se execută în acelaşi ritm şi, în plus, ele nu se sprijină pe aceleaşi repere de vizualizare (mai apropiate sau mai îndepărtate).

Un jucător al cărui dribling este marcat printr-un ritm deosebit de agresiv nu desfăşoară, oricum, aceiaşi activitate ca cea a unui „pasator"; unul subordonează activității sale ofensive de pătrundere elementele îndepărtate de el, în timp ce celălalt îşi subordonează acțiunea sa în vederea unei eventuale pase.

Cu cât acțiunea are loc într-o fază mai incipientă a atacului, cu atât jucătorul cu minge poate ține cont de elementele de joc mai îndepărtate de el; şi, din contră, în faza finală a atacului, atunci când jocul se accelerează o dată cu apropierea mingii de coş, cu atât mai mult jucătorul se concentrează asupra acțiunii sale.

2) NU TOŢI JUCĂTORII EXCELEAZĂ ÎN ACŢIUNILE DE JOC pe care au posibilitatea să le întreprindă; fiecare jucător dispune de o „gamă” relativ restrânsă de răspunsuri, în care alternativa între posesia (ţinerea) mingii şi a „scăpa” de ea (prin aruncare la coş sau pasă) este soluţionată, folosind modalităţi preferenţiale.

Dacă vom lua exemplul conducătorilor de joc, suntem nevoiţi a constata că ei nu au un mod identic de comportament faţă de aceleaşi sarcini pe care le îndeplinesc, folosind acele forme şi acţiuni ce le sunt fiecăruia la dispoziţie.

Cele două principii enunţate mai sus relativ la sarcinile de îndeplinit şi la stilul propriu fiecărui jucător determină două aspecte:

♦ *SĂ EVOLUEZE ÎN SUPRAFEŢELE AGLOMERATE:*

În mod obişnuit, jucătorilor li se dă posibilitatea, în antrenamente, de a-şi perfecţiona tehnica driblingului şi a aruncărilor la coş (lucrând câte doi la un panou), beneficiind de o suprafaţă destul de mare şi de o slabă densitate de parteneri pe respectiva suprafaţă. Preferăm recomandarea ca, în cadrul acestor antrenamente, să fie grupaţi mai mulţi jucători pe suprafeţe restrânse, impunându-le tuturor o mai mare mobilitate pentru a-i obişnui să dribleze şi să finalizeze în condiţiile unui joc desfăşurat pe suprafeţe restrânse de teren şi spaţii aglomerate. Acest lucru ne va apropia de condiţiile şi situaţiile reale de joc desfăşurate în ipostazele de mai sus, dar şi de cele de scurtă durată ale atacului din jocul de baschet.

♦ *SĂ-ŞI GRADEZE ŞI DOZEZE ÎN MOD ECONOMIC EFORTUL.*

Manifestarea unei mari concentrări asupra execuţiei propriilor acţiuni, dorinţa de a le efectua cât mai bine, precum şi faptul de a răspunde corect la sarcinile (consemnele) privind antrenamentul, provocă, în general, multă rigiditate, fapt care solicită organismul la o serie de cheltuieli atât energetice, cât şi nervoase excesive.

Tehnicile de protecţie a mingii, pivotarea, driblingul, aruncările la coş, săriturile pentru recuperări (defensive şi ofensive), fentele de privire constituie acţiuni susceptibile de a pune probleme serioase de echilibru jucătorilor, mobilizându-le întreaga lor energie.

Scopul pe care antrenamentul va trebui să-l urmărească, în sensul celor evidenţiate mai sus, este deci simplu: să se ajungă în aşa fel ca atenţia jucătorilor să fie cât mai puţin solicitată de modul de execuţie a gesturilor (procedeelor şi acţiunilor) lor tehnico-tactice (automatizând anumite acţiuni), pentru ca jucătorului să-i rămână cât mai multe disponibilităţi de consum energetic.

♦ ***Atacantul cu minge***

1) EXECUŢIA DRIBLINGULUI

 Perfecţionarea capacităţii de control a mingii în timpul execuţiei driblingului prin interpunerea corpului atacantului (elemente de protecţie)

între adversar şi minge şi modificarea permanentă, în funcție de situațiile de joc, a distanței „minge-corpul jucătorului”, reducând sau mărind distanța dintre acestea.

EXERCIȚII:

 Driblarea mingii pe o linie a terenului, păstrând corpul de o parte sau cealaltă a liniei.

 Deplasarea jucătorului pe o linie, iar driblingul efectuându-se în afara acesteia, mingea trebuind a fi trecută de pe o parte pe cealaltă a liniei.

 Dribling evitând o împotrivire ce ar veni din toate părțile; în fiecare din cercurile marcate pe suprafața terenului de baschet se amplasează câte un dribleur şi alți 3 jucători în afara acestuia. Fiecare jucător poate interveni pe rând pentru a încerca scoaterea mingii driblerului şi va ieşi imediat din cerc, după tentativa lui (câte o singură intervenție o dată). Driblerul apropie sau îndepărtează mingea de el pentru a evita pierderea ei.

 Dribling ce precede aruncarea la coş; driblerul, după prinderea mingii, va modifica distanța dintre minge şi corp, înainte de a efectua aruncarea la coş, folosind diferite manevre executate cu mingea (ducerea acesteia în lateral, deasupra capului, la spate, în jurul bustului, printre picioare. Se va solicita ca în timpul diferitelor execuții, privirea să nu piardă ținta coşului.

După ce jucătorii au fost solicitați în a-şi diferenția intervențiile pe care le-au exercitat asupra mingii, se vor introduce exerciții care combină aceste variante. Simultan, corpul se va duce spre minge şi mingea spre corp. Măiestria de a controla mingea în timpul efectuării driblingului va fi îmbunătățită numai după parcurgerea şi a acestei etape de perfecționare.

 Perfecționarea capacității de control a mingii prin schimbarea poziției acesteia, raportat la spațiul apropiat jucătorului care driblează. Pentru un jucător dreptaci de nivel mediu, pozițiile ocupate de minge sunt cele arătate în FIGURA 69.

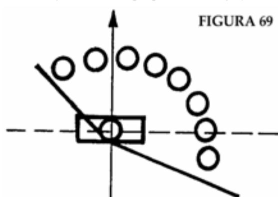

FIGURA 69


FIGURA 70

EXERCIȚII:

 Dribling, săritură peste bancă, aşezare pe cealaltă parte a băncii, mingea rămânând în dribling înapoia băncii (FIGURA 70);

– acelaşi lucru, dar după aşezarea pe bancă şi execuția, în continuare, a mai multor driblinguri, schimbarea sensului şi plecarea în dribling cu cealaltă mână;

– idem, însă cu pasarea mingii spre înapoi;
– acelaşi lucru sub formă de ştafetă.

 3 jucători, fiecare cu minge, driblează în interiorul cercului marcat pe suprafaţa de joc unde se află şi 1,2 sau 3 jucători fără minge, care au sarcina interceptării mingii. Dribleurii vor căuta să-şi protejeze mingea, orientându-se cu faţa spre centrul cercului.

 Dribling cu mănuşi, cu ochelari negri, cu mingi de diferite mărimi.

 Perfecţionarea execuţiei driblingului.

Modul de acţionare asupra mingii în timpul execuţiei driblingului nu trebuie să influenţeze lucrul trenului inferior, implicit capacitatea jucătorului de a deplasa cât mai repede greutatea corpului de pe un picior pe altul. Această problemă este abordată o dată cu învăţarea piruetei în dribling. Forţa jucătorului care driblează va consta din a-şi aşeza unul dintre picioare cât mai aproape de apărător, în timp ce mingea este driblată destul de departe de acesta.

O atare problemă este abordată o dată cu învăţarea piruetei în dribling. Forţa jucătorului care driblează va consta din a-şi aşeza unul dintre picioare cât mai aproape de apărător, în timp ce mingea, este driblată destul de departe de acesta. Această micşorare maximă a distanţei faţă de apărător constituie o condiţie obligatorie pentru a încerca şi reuşi o astfel de execuţie a piruetei în dribling.

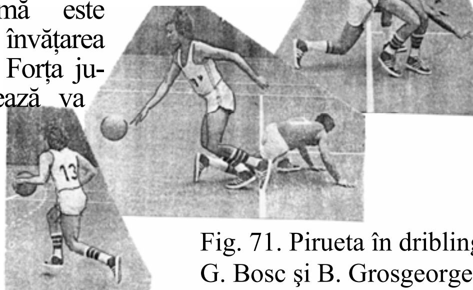


Fig. 71. Pirueta în dribling (după G. Bosc şi B. Grosgeorge

Pirueta în dribling poate fi folosită şi ca acţiune tactică individuală de depăşire. Învăţarea acestei manevre (tehnici) ofensive necesită, în primul rând, o bună protecţie a mingii, efectuată ca urmare a unui joc al picioarelor prin care se face o schimbare a greutăţii corpului pe piciorul plasat cât mai aproape de apărător. În continuare, driblingul va căuta să se menţină cât mai mult posibil în faţa apărătorului, pentru a-l determina pe

acesta să încerce scoaterea mingii din dribling; orice moment de dezechilibru al apărătorului trebuie să-i servească atacantului care, printr-o întoarcere bruscă (pirueta efectuându-se pe piciorul dinspre apărător),să „ţâşnească”, driblând spre noua direcţie, depăşindu-şi propriul adversar.

EXERCIŢII:

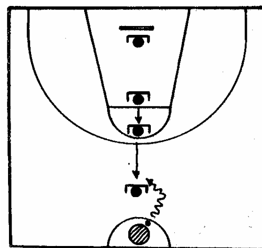
- Dribling, folosind tehnica de execuţie a „hockey-driblingului”, în cadrul relaţiei atacant-apărător.

Atacantul	**Apărătorul**
Încearcă să scoată mingea din aliniamentul adversar-coş	Încearcă să alinieze cotul braţului driblerului cu pieptul său şi cu coşul.

De fiecare dată când o asemenea acţiune reuşeşte, va fi urmată de execuţia piruetei (cu schimbarea mâinii de dribling) şi a acţiunii tactice de depăşire.

- Acelaşi exerciţiu în prezenţa mai multor adversari.

Pe un culoar din teren, dribleurul este întâmpinat succesiv de mai mulţi apărători care-l obligă să efectueze cât mai frecvent schimbări de direcţie şi să-i depăşească, folosind pirueta în dribling (FIGURA 72). (Apărătorii pot primi drept temă de a-şi baza apărarea pe jocul de picioare şi mai puţin pe lucrul braţelor).



- Perfecţionarea executării variaţiilor de ritm şi a înălţimii driblingului.

Distanţa minge-corp va fi păstrată constant, insistând asupra variaţiilor de înălţime şi de ritm în execuţia driblingului.

EXERCIŢII:

- Pentru modificarea înălţimii de efectuare a driblingului:
  - pe trepte;
  - peste obstacole;
  - pe deasupra obstacolelor;
  - în poziţie aşezat, culcat;
  - trecând de la o poziţie la alta (pe spate culcat – pe faţă culcat…).
- Pentru modificarea ritmului de execuţie a driblingului în funcţie de modul de deplasare:
  – accelerări şi încetiniri până la alergare pe loc a deplasării jucătorului, fără a modifica ritmul de execuţie a driblingului şi viceversa;
  – creşterea frecvenţei driblingului, alergând pentru a arunca la coş (ultimul dribling trebuie să fie foarte puternic şi să nu influenţeze echilibrul celui care aruncă la coş).

Raportat la acțiunile tactice angajate, rolul de starter în inițierea acestora este asumat fie de trenul superior, fie de cel inferior.

 Pentru a se adapta la jocul adversarului:

– un apărător cu brațele la spate având în față un atacant care driblează cu o mare frecvență.

În funcție de direcția din care avansează apărătorul, atacantul va acționa fie:

– sprintând în dribling spre coş (rolul picioarelor);
– schimbând poziția mingii înainte de a se îndrepta în dribling spre coş (rolul brațelor).

Rezumând cele expuse până în acest moment, putem arăta că jucătorii cei mai abili în execuția driblingului dispun de o foarte mare autonomie a diferitelor lor segmente față de bust şi de o foarte mare independență între brațe şi picioare (impulsurile exercitate de mână asupra mingii se fac independent de jocul şi sprijinul picioarelor pe sol).

2) INIȚIEREA PLECĂRII ÎN DRIBLING

Jucătorul începător aflat în posesia mingii apelează de cele mai multe ori în deplasările lui, la dribling. Însă, în majoritatea situațiilor, obiectivul căutat nu este atins. Aceasta întrucât:

– foloseşte brațului opus (şi nu corpul) pentru a proteja mingea pe care o îndepărtează foarte mult de corp;
– impulsionează prea departe de el mingea, în timp ce driblează, încercând ocolirea adversarului;
– îşi orientează atât privirea, cât şi bustul spre minge.

Preocuparea pentru a proteja mingea determină o orientare deficitară a bustului, orientare care influențează negativ direcția pe care o ia jucătorul în dribling. Cu cât atacantul nu-şi poate exercita intenția inițierii plecării sale în dribling şi se îndepărtează de direcția coşului, cu atât apărătorul său direct îl va domina.

Inițierea plecării în dribling pe cel mai scurt drum în vederea efectuării unei acțiuni de depăşire a adversarului trebuie îmbunătățită prin:

– o mai bună cunoaştere a regulamentului de joc (regula paşilor, a piciorului pivot);
– asumarea de către atacant a dificultății de a se angaja să evolueze într-un culoar a cărui lățime este de 1,50 m. (jucătorul slab, din punct de vedere al pregătirii tehnice, nu are abilitatea de a evolua decât în spații largi);
– o mai bună folosire a pivotării (transferul greutății corpului).

EXERCIȚII:

- 1 contra 1 pentru învățarea protecției de minge: atacant cu mingea care stă în poziție fundamentală, cu greutatea corpului repartizată egal pe ambele picioare; în funcție de direcția din care este atacat, va efectua protecția mingii, folosind: schimbarea poziției de ținere a mingii, trecerea greutății corpului de pe un picior pe altul, interpunerea corpului între minge şi adversar, precum şi pivotarea.
- Joc în relația 1 contra 1, în care atacantul cu minge, înainte de a iniția depăşirea cu direcția de coş, efectuează timp de 5-10 secunde diferite mişcări de protecție a mingii şi fente, pentru a-l determina pe apărător să se deplaseze pentru a încerca smulgerea mingii.

Rezumând această acțiune tactică, trebuie sesizată relația existentă între:

– variațiile distanței dintre atacant şi apărător şi,
– poziția de ținere a mingii.

Schimbarea poziției ofensive a atacantului cu minge trebuie să fie determinată de următoarele repere:

- **Apărător apropiat** – atacantul trebuie să adopte o ținere joasă a mingii. Apar următoarele alternative:

– dacă apărătorul nu reacționează, atacantul inițiază o depăşire în dribling;
– dacă apărătorul reacționează printr-o retragere, atacantul finalizează printr-o aruncare la coş din săritură.

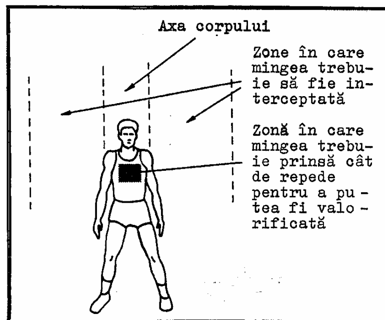
- **Apărător îndepărtat** – atacantul trebuie să adopte o ținere înaltă a mingii şi, în această situație, nu poate urma decât o aruncare la coş sau o pasă.

3) PRINDEREA ŞI PASAREA MINGII

- ***Prinderea mingii.***

În această acțiune nu este vorba numai de a „ieşi” spre minge, ci şi de **a intra în posesia ei**, fie că jucătorul se află pe sol, fie că este angajat într-o săritură. Pentru aceasta:

– privirea trebuie să anticipeze traiectoria mingii;
– din momentul stabilirii contactului cu mingea, aceasta va trebui „amortizată” printr-o tragere (mişcare de cedare) spre piept (axa corporală), fără ca respectiva mişcare să fie urmărită cu privirea (care va trebui să anticipeze următoarea acțiune – FIGURA 73).



Intrarea în posesia mingii prin prinderea acesteia dintr-o pasă de la un partener dă posibilitatea înlănțuirii rapide a execuției pasei următoare, fără ca adversarul să aibă timpul necesar de a interveni eficient asupra acesteia.

 Pasarea mingii

Oricare ar fi nivelul jocului, cel care pasează trebuie să-l determine pe propriul adversar să se apropie cât mai mult de el înainte de execuția pasei; idealul constă în a nu da drumul mingii pentru pasă decât atunci când adversarul îl atacă decisiv. Jucătorii conducători de joc de bun nivel tehnic au capacitatea să efectueze pase excelente cu pământul: aceasta presupune un bun control al echilibrului corpului pentru a nu pierde sprijinul pe sol în timp ce brațul acționează asupra mingii; această acțiune de impulsie a mingii este direcționată către un alt plan decât cel pe care-l urmăreşte privirea jucătorului. Deşi execuția unei astfel de pase este mai lentă decât cea a unei pase directe, aceasta acțiune îi surprinde adesea pe apărători. Ca urmare, o astfel de execuție deschide calea către perfecționare aşa-ziselor pase speciale, cum ar fi pasa pe la spate, pasa din dribling (din „drop”) etc.

În rezumat, în toate acțiunile ce presupun fie prinderea, fie pasarea mingii se va căuta întotdeauna:

- accelerarea acțiunii exercitate asupra mingii (prinderea foarte activă efectuată în fața planului frontal al corpului);
- schimbarea orientării mingii (prin modificarea poziției antebrațului şi a mâinii pe minge).

Considerăm că încă de la vârsta debutului în jocul de baschet exercițiile aşa-zise de „jonglerie” cu mingea trebuie a fi folosite în mod sistematic, insistând pe faptul că „mâna activă” (când dreapta, când stânga – pentru dezvoltarea îndemânării ambidextre) trebuie să lucreze în timp ce cealaltă joacă un rol de protecție şi de echilibru în ansamblul biomecanic de execuție a acestor tehnici.

4) FINALIZĂRILE DE LA DISTANȚĂ

Reprezintă acele aruncări la coş care, din punctul de vedere al execuției lor tehnice, sunt clasificate drept „clasice”, fiind efectuate, în general, din săritură sau cu o uşoară desprindere de pe sol, diferențierea lor constând în condițiile de execuție diferite față de cele efectuate atât din apropierea coşului, cât şi de la semidistanță. În aceste finalizări:

- incertitudinea asociată cu „presiunea” exercitată de apărare asupra atacantului cu minge nu trebuie să-i modifice stabilitatea stereotipului tehnicii de execuție a celui care finalizează;

– înălţimea săriturii celui care efectuează finalizarea, traiectoria şi ritmul de execuţie a aruncării trebuie să fie sensibil identice oricare ar fi situaţiile de joc (aruncarea este „declanşată” cu puţin înaintea înălţimii maxime a săriturii ori de câte ori opoziţia adversarului nu-l obligă pe atacant să întârzie respectiva aruncare la coş).

Vom insista însă asupra următoarelor probleme legate de precizarea factorilor favorizanţi în execuţie:

a. **Orientarea privirii centrale asupra coşului, aşezând simultan picioarelor pe direcţia coşului** finalizarea începe, în primul rând, cu impulsia picioarelor).

Plecând de la această „fixare” a coşului, capul şi bustul jucătorului se vor orienta, la rândul lor, către coş. Capul şi bustul astfel orientate constituie o „veritabilă platformă de lansare”: o asemenea postură anticipativă presupune ca ochii să se poată desprinde de pe minge cu suficient timp înainte de declanşarea aruncării propriu-zise. Această focalizare a atenţiei către coş însoţită de orientarea ochilor şi a capului către acestea vor avea efecte imediate asupra factorilor ce vor urma (dezechilibrare sau nu…).

Estimăm că rolul privirii este important şi preponderent, însă nu trebuie subestimate posibilităţile relaţiilor interfuncţionale dintre vedere şi kinestezie şi limitarea la consideraţia că numai informaţia vizuală ar fi singurul factor susceptibil de a îmbunătăţi reuşita finalizării.

b) **Asigurarea unei verticalităţi a bustului şi o priză stabilă pe minge în timpul săriturii.**

Pentru a dezvolta capacitatea celui care aruncă la coş de a se orienta în raport de verticala săriturii, trebuie examinate două situaţii contrare:

- Plecând din situaţii în care atitudinea verticală este câştigată şi aceasta trebuie păstrată:

EXERCIŢII:
– desprindere în săritură din oprire;
– din aşezat pe un scaun;
– din aşezat pe sol;
– sărind de pe o masă sau o bancă… aruncare la coş numai din braţe.

- Plecând din situaţii în care jucătorul care aruncă la coş este dezechilibrat şi este solicitat să-şi regăsească echilibrul înainte de a arunca la coş:

– sărind în întâmpinarea unei mingi pe care, prinzând-o, să o arunce la coş.
– prinzând o minge care se rostogoleşte şi pe care să o arunce la coş.

Este necesar ca jucătorii să fie antrenaţi, pentru ca să nu-şi piardă echilibrul în timpul săriturii, dar, la fel de important este, ca ei să exerseze posibilităţile de a şi-l restabili cât mai repede plecând de la situaţii foarte diferite.

c) **Imprimarea unui impuls continuu asupra mingii (lucrul brațului de aruncare) printr-o acțiune diferențiată a mâinilor.**

– una, joacă un rol direcțional, de susținere;
– cealaltă asigură acțiunea dinamică ce este imprimată mingii în timpul execuției aruncării propriu-zise şi a finalului aruncării printr-o mişcare de „biciuire” din articulația pumnului.

O acțiune diferențiată a brațelor asupra mingii, din punct de vedere biomecanic, nu poate avea loc decât plecând de la o bună „fixare” a centurilor scapulare şi pelviene (realizată în mod reflex).

Pentru a se ajunge la o diferențiere treptată a acțiunilor motrice a brațelor, se va solicita, la început, celui care aruncă la coş, să-şi exerseze execuția, aruncând fără sprijinul celui de-al doilea braț (mingea în echilibru pe palmă), de la mică distanță, folosind întinderea completă a brațului de aruncare, fără a-şi balansa bustul spre înainte şi fără a-şi coborî brațul după aruncare. Se va insista, în mod deosebit, pe mişcarea finală de „biciuire” din articulația pumnului.

d) **Alegerea unei bune traiectorii în execuția aruncării la coş.**

Mărind unghiul de cădere a mingii spre coş se va realiza o mai mare suprafață de penetrare a mingii. Dacă unghiul este de 60^0, aruncarea beneficiază de 86% din suprafața cercului; la un unghi de 45^0, suprafața de penetrare a mingii prin inel se reduce la 70%. H. Sharpe[1], în urma unor studii întreprinse în acest scop, arată că unghiul minim de pătrundere a mingii în coş este cel de 30^0.

 O serie de indici ne oferă posibilitatea de a ne face o idee cu privire la calitatea traiectoriei unei aruncări la coş:

– dacă mingea este ținută prea în față sau prea apropiată de bust, mingea va căpăta o traiectorie prea întinsă sau prea înaltă;
– poziția mâinii de aruncare pe minge în momentul când aceasta părăseşte mâna;
– „efectul” de rotire spre înapoi imprimat mingii în momentul final al execuției aruncării datorat mişcării de „biciuire” din articulația pumnului (o aruncare cu o traiectorie întinsă nu va putea imprima mingii acest „efect”).

e) **Predați învățarea aruncării la coş, concomitent cu factorii care o condiționează: distanța de aruncare, înălțimea coşului şi greutatea mingii.**

Folosirea unor mingi prea uşoare sau prea grele solicită receptorii articulari şi musculari în mod diferit. Pe de altă parte, variația sistematică

[1] Sharpe H., în rev. „*Athletic Journal*”, vol. 56, nr. 1/1975.

a distanțelor şi unghiurilor de execuție a aruncărilor la coş dă posibilitate începătorilor de a progresa mult mai repede.

În consecință, privitor la aruncările la coş efectuate de la distanță, recomandăm:

a) Ambianța în care se execută o aruncare la coş joacă un rol relativ redus şi, ca urmare, nu este absolut necesar de a se lucra permanent în prezența unui adversar. O serie de specialişti, printre care şi reputatul antrenor român, Al. Popescu, consideră că, în antrenament, **aruncarea la coş de la distanță** trebuie exersată, chiar şi fără prezența adversarului pentru că în joc această finalizare nu trebuie să aibă loc decât numai în situația lipsei prezenței adversarului. Dacă se finalizează de la distanță în prezența unui marcaj efectuat de aproape de către un apărător, acesta este urmare a faptului că respectivul atacant nu ştie să se demarce, finalizând în contratimp față de situația concretă de joc[1].

b) Dacă este vorba numai de a consolida acele automatisme a căror instalare a fost deja făcută, numărul de mijloace folosite va fi restrâns, iar aruncările vor fi executate numai sub formă globală, folosind unele corectări analitice (priza pe minge, poziția coatelor…).

c) Dacă este vorba de învățare, jucătorii trebuie obişnuiți ca, ori de câte ori repetă, să înceapă exersarea de la mică distanță şi să facă serii cu un număr mic de aruncări (apariția oboselii va întârzia apariția unor noi componente aferente în instalarea şi consolidarea deprinderii).

5. FINALIZĂRILE DE LA SEMIDISTANȚĂ

Ele se diferențiază de cele precedente prin faptul că verticalitatea bustului nu mai reprezintă un factor căutat spre a fi realizat de cel care finalizează; din contră, jucătorul încearcă, mai de grabă, să folosească acea uşoară dezechilibrare în funcție de acțiunea defensivei exercitată de apărători (jocul „în contact” şi mobilitatea acestora).

Atacantul, folosindu-se de o înclinare înainte, înapoi sau laterală a bustului, va avea posibilitatea de a declanşa foarte rapid execuția finalizării ale cărei traiectorii pot fi deosebit de variate (înaltă sau întinsă, directă sau folosind panoul). Aceste aruncări la coş, deşi par asemănătoare celor de la distanță, privilegiază mult mobilitatea de manevrare a mingii în timpul fazei aeriene a execuției finalizării (putem vorbi aici de aşa-zisul „demarcaj al mingii”). Cu toată această mobilitate în manevrarea mingii ca element de protecție a acesteia în faza de săritură, menționăm că finalul execuției readuce poziția mingii cât mai aproape de axa corporală a atacantului.

---

[1] Popescu Alexandru, *Les tirs au panier*, în rev. „Rebound” nr. 19/ 1988, BBCA Belginque.

Ca urmare, privitor la aceste **aruncări** efectuate **de la semi-distanță**, va trebui aplicat un demers diferit celui adoptat anterior. Dat fiind pozițiile (locurile) de unde sunt efectuate aceste aruncări la coş, în exersarea lor, ele vor fi întotdeauna precedate de deplasări şi efectuate cu o mare viteză de execuție şi în condiții diferite de adversitate:

- opoziție venind din toate părțile (mobilitatea opoziției percepțiilor celui care finalizează are incidențe directe asupra senzațiilor kinestezice şi se manifestă prin efecte postulare);
- opoziție venind din partea jucătorilor foarte apropiați (Fig. 74);
- opoziție declanşată foarte rapid sau întârziat;
- opoziție făcută de jucători de statură diferită (în apropierea coşului sunt întotdeauna jucători foarte înalți).

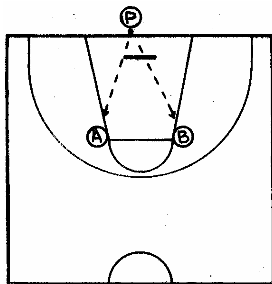


FIGURA 74 – P pasează lui A sau B. Dacă A primeşte mingea, B îl atacă pe A şi invers.

6) FINALIZĂRILE DIN APROPIEREA COŞULUI

Ca şi cele precedente, ele solicită din partea atacantului care finalizează posibilitatea de a putea să-şi modifice acțiunea în raport de cerințele situației date. Ele se diferențiază, totuşi, prin următoarele aspecte:

- mingea este scoasă în mod voit din axa corporală de către jucător;
- folosirea săriturii maxime (astfel a apărut şi se foloseşte, din ce în ce mai mult, aruncarea de sus - „slam dunck-ul”), însoțită de multe ori de rotații ale mingii (schimbarea poziției de ținere a acesteia) care modifică mult raportul „bust-minge-coş”;
- declanşarea finalizării este foarte rapidă în momentul considerat drept oportun. Aici este vorba ca respectivul jucător să-şi poată disimula cât mai mult intenția sa.

În general, aceste aruncări la coş sunt considerate şi incluse în categoria celor acrobatice; dificultății de coordonare motrică i se mai adaugă necesitatea găsirii unui răspuns care să constituie un element neprevăzut pentru adversar. Exploatarea fazei aeriene a finalizării capătă aici o importanță considerabilă (aşa-numitul „demarcaj al mingii” din timpul săriturii).

În consecință, aliniamentul „corp – minge – coş” fiind aproape întotdeauna dereglat, activitatea de pregătire sistematică presupune:

- efectuarea unor mişcări de schimbare a pozițiilor de ținere a mingii în timpul săriturii pentru finalizare;
- disocierea lucrului brațului de aruncare față de eventualele răsuciri ale bustului;
- permanenta vizualizare a coşului care să dea posibilitatea unei lărgiri a rezervei de abilități motrice a jucătorilor, în paralel cu găsirea celor mai eficiente răspunsuri la situațiile de joc şi de finalizare.
- Ca atare, se va urmări ca în pregătire jucătorii să răspundă prin diferite alternative la anumite situații ce le vor fi propuse, adică:
- să arunce la coş, plecând din diferite situații;
- să arunce la coş cât mai repede sau cât mai întârziat;
- să arunce la coş, precedat sau nu, de mişcări de schimbare a pozițiilor de ținere a mingii în timpul săriturii;
- să arunce la coş, precedat de scoaterea sau nu a mingii din traiectul privirii centrale;
- să arunce la coş, folosind sau nu panoul; o bună parte dintre specialişti recomandă folosirea panoului în aceste aruncări, întrucât cercetările efectuate în acest scop indică obținerea unui mai bun procentaj, folosind panoul.

Rezumând cele prezentate în subcapitolele referitoare la finalizări, trebuie să arătăm că prin clasificarea pe care am făcut-o am putea distinge o diferențiere a anumitor calități specifice fiecăreia raportat la jucător şi condițiile proprii efectuării aruncărilor la coş. Aceasta ne dă posibilitatea de a înțelege de ce unii jucători nu au aceeaşi îndemânare decât numai în anumite condiții bine determinate. Antrenarea aruncărilor la coş va trebui, deci, să se facă independent de sarcinile pe care jucătorii trebuie să le asigure în timpul jocului şi aceasta, cu atât mai mult cu cât o apărare bună îi poate determina pe aceşti jucători să finalizeze din locuri şi poziții din care ei nu sunt obişnuiți să finalizeze. Activitatea perceptiv-motrică a celui care finalizează va fi raportată la situațiile de joc pe care acesta le va întâlni. Atitudinea pedagogică a antrenorului va consta, deci, în a-l ajuta şi pregăti corespunzător pe jucător pentru ca acesta să poată face față oricăror eventualități.

În concluzie, toate acțiunile întreprinse pentru îmbunătățirea soluțiilor de răspuns ale jucătorului cu minge trebuie să-l solicite pentru:

- a păstra sau restabili orizontalitatea privirii sale;
- a folosi drept elemente de echilibrare acele părți ale corpului ce nu sunt implicate în acțiunile dinamice imprimate asupra mingii;

– a găsi răspunsuri corespunzătoare oricăror schimbări de situaţii (rapiditate şi adaptabilitate a răspunsurilor).

Această disponibilitate perceptiv-motorie se întreţine şi se dezvoltă; pentru aceasta trebuie:

– să fie alternate procedeele tehnice;
– să se modifice situaţiile de execuţie a finalizărilor;
– să fie create situaţii neobişnuite;
– să li se opună diferite variante de spaţiu şi de timp;
– să fie lărgit spectrul deprinderilor motrice prin complexitatea mereu crescândă a acestora.

Numai aşa educabilitatea şi plasticitatea jucătorilor poate progresa, fără ca să apară riscul plafonării perceptiv-motrice manifestat în jocul lor.

♦ ***Atacantul fără minge***

1. RESPECTAREA REGULILOR SPECIFICE JOCULUI PENTRU A DIFERENŢIA SARCINILE JUCĂTORILOR FĂRĂ MINGE

Liniile trasate pe teren (marcajul acestuia) sunt mult utilizate atât de jucători – care le dau posibilitatea să se plaseze şi orienteze mai uşor în teren, cât şi de antrenori – care-şi organizează unele exerciţii pregătitoare raportat la acestea („hash-mark”). Ca urmare, vom distinge următoarele:

a) **Existenţa suprafeţei de restricţie** îi obligă pe atacanţi să-şi continue deplasările (prin existenţa regulii de 3 secunde) în afara acesteia, fapt ce determină o permutare continuă a sarcinilor ce trebuie asumate de jucătorii care evoluează în apropierea coşului (exemplificând, evidenţiem mai ales permutările pe posturi între jucătorii extremă, pivot şi centru).

b) **Tuşele de delimitare a terenului** determină „liniile de forţă”.

 CÂND MINGEA SE GĂSEŞTE ÎN SECTORUL a, atacul nu se poate desfăşura decât pe o singură parte. Nu este nevoie de a plasa un coechipier lângă linia ce delimitează suprafaţa de restricţie, în schimb, însă, jucătorul cu minge va avea nevoie de doi parteneri pentru a da continuitate jocului.

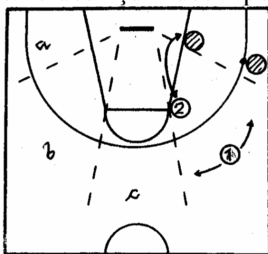
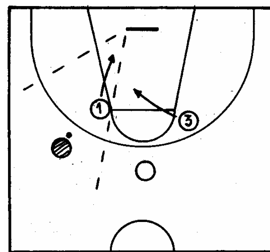


FIGURA 75 - Se va evita plasarea unui jucător fix (pe post de pivot) în acest sector. În schimb, apariţia unui partener poate fi foarte utilă.

 CÂND MINGEA SE GĂSEŞTE ÎN SECTORUL b (FIGURA 76), iar circulaţia acesteia este oprită:

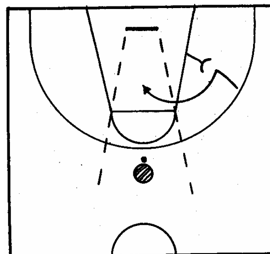
– doi coechipieri (1 şi 3) vor încerca să folosească jocul „direct”: primul angajându-se într-o pătrundere cu direcţie de coş, celălalt circulând spre a-i dubla acţiunea; doi parteneri vor asigura echilibrul defensiv.

Dacă mingea circulă ofensiv:



- un coechipier va putea uşura această circulaţie, efectuând un blocaj sau depărtându-se de dribler pentru a înlesni un joc de relaţie „1 contra 1";
- doi parteneri se pregătesc să intre în posesia mingii în situaţia în care posesorul acesteia îi atrage spre el pe adversarii direcţi ai acestora;
- un alt jucător va rămâne retras faţă de acţiunea ofensivă pentru eventualitatea relansării atacului.

□ CÂND MINGEA SE GĂSEŞTE ÎN SECTORUL **C** (FIGURA 77).



Dacă circulaţia mingii este stagnată, jucătorii fără minge vor trebui să iniţieze acţiuni succesive de pătrundere cu direcţie de coş, iar în situaţia când nu pot fi „angajaţi" (să primească mingea), ei vor trebui să succeadă aceste pătrunderi cu blocaje efectuate pentru unul dintre ceilalţi coechipieri fără minge.

Dacă circulaţia mingii este continuată, atacanţii fără minge vor trebui să acţioneze, astfel încât să-i determine pe proprii apărători la un marcaj cât mai strict pentru ca aceştia să nu poată veni în întrajutorarea apărătorului atacantului cu minge, pregătindu-se, totodată, de posibilitatea de a primi mingea, în cazul în care atacantul cu mingea în dribling nu poate ajunge sub coş.

Rezumând respectivele situaţii, putem arăta că:

- sectorul **a** este puţin favorabil atacanţilor, însă îşi păstrează calitatea unei importanţe strategice deosebite;
- sectorul **c**, în schimb, este deosebit de favorabil atacanţilor, fapt pentru care atenţia apărătorilor trebuie să devină deosebit de concentrată;
- sectorul **b** este cel mai folosit… în lipsă de altceva.

2. DEMARCAJUL

Pentru a se elibera de presiunea defensivă exercitată asupra lor, atacanţii trebuie să înveţe să se îndepărteze parţial de minge, acţionând în raport de un nou reper: coşul.

În general, demarcajul este abordat o dată cu exerciţiile în relaţia de 1 contra 1 cu ajutorul care pasează. Acestea:

- limitează posibilităţile de schimbare a adversarului, jucătorul care pasează fiind, cel mai adesea, un figurant;

– îl favorizează pe apărător: el poate preveni deplasările atacantului, precum şi direcţia mingii;
– cuprind o parte din realitatea jocului.

Deşi această formă de exerciţiu conferă o bună condiţie în pregătirea atacantului, mulţi specialişti opinează şi propun în perfecţionarea jucătorului atacant exerciţiile desfăşurate sub forma jocului de relaţie 2 contra 2 cu jucător care pasează, desfăşurat pe ¼ din teren. Acestea:

– oferă mai multe posibilităţi privitoare la schimbarea posesorului de minge între cei doi atacanţi;
– se integrează în ansamblul mai general al relaţiilor concrete existente în joc dintre parteneri (atacanţi), adversari (apărători) şi coş.

a) **Acţiunea de demarcaj individual „ieşirea la minge", folosind ca procedeu tehnic schimbarea de direcţie.**

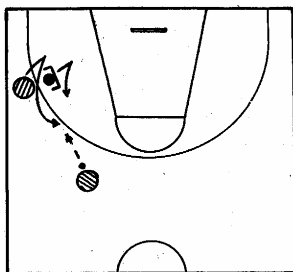


FIGURA 78 :

Trebuie evitată apropierea de minge. Pentru aceasta: va fi schimbată permanent distanţa atacant-apărător printr-un joc de deplasări sacadate, scurte şi inversate (întâi spre înainte, apoi spre înapoi).

b) **Acţiunea de demarcaj individual „ieşirea la minge", folosind ca procedeu tehnic pirueta defensivă** presupune o sincronizare a mişcărilor atacantului fără minge: schimbarea orientării direcţiei prin îndepărtarea de adversar (FIGURA 79).

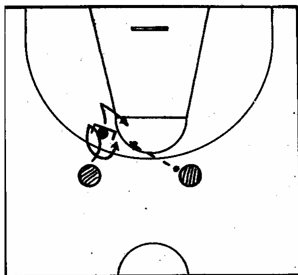




FIGURA 80:

Acțiunea de demarcaj individual „ieşirea la minge”, folosind ca procedeu tehnic schimbarea de direcție.









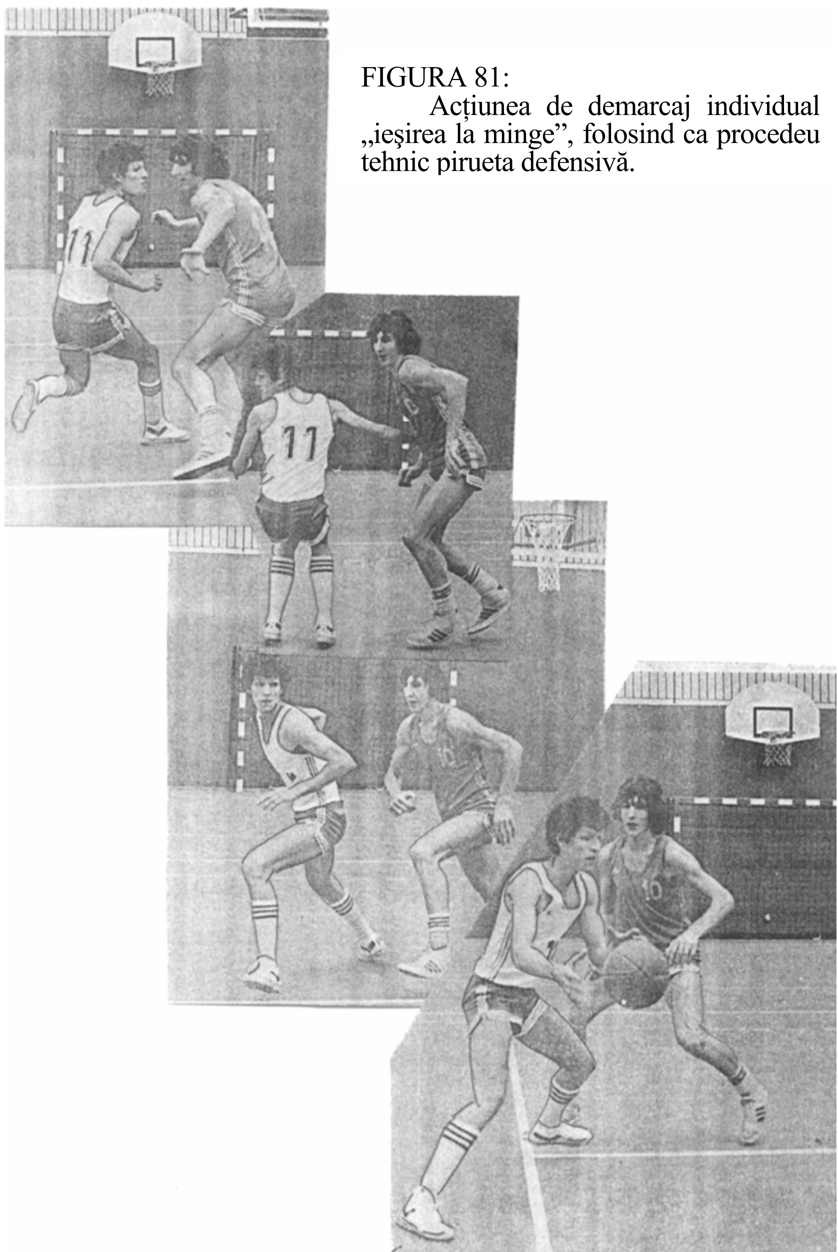
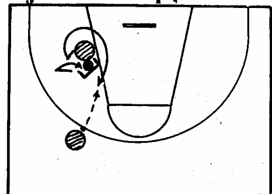


FIGURA 81:
Acțiunea de demarcaj individual „ieşirea la minge”, folosind ca procedeu tehnic pirueta defensivă.

c. **Acțiunea de demarcaj specifică jucătorului pivot care acționează într-o suprafață limitată şi sub un marcaj la intercepție.**

FIGURA 82 – „Ieşirea la minge" este urmarea unei fente executate spre direcția mingii, după care, atacantul, printr-o piruetă ofensivă execută deosebit de rapid (schimbând ritmul de execuție), „ia" prim-planul adversarului său direct.





În consecință, aceste acțiuni nu urmăresc de a-i imobiliza pe jucători în apropierea suprafeței de restricție, ci de a le eficientiza jocul fără minge prin obținerea unei perfecte măiestrii în execuția tuturor acțiunilor de demarcaj („ieşire la minge"), efectuate în scopul primirii mingii. Cele trei situații de tactică individuală prezentate au ca scop producerea unui dezechilibru în cadrul relației atacant-apărător, lucru ce favorizează, cu o bună coordonare a execuției pasei, demarcajul atacantului şi intrarea acestuia în posesia mingii.

3. PLASAMENTUL ÎN FUNCȚIE DE CULOARUL MINGE-COŞ

În subcapitolul anterior am insistat asupra unor tehnici de execuție a demarcajului individual „ieşirea la minge” prin integrarea unui reper fix: coşul. Vom încerca aici lămurirea unui alt aspect tactic ofensiv de colaborare de care atacantul fără minge trebuie să se folosească în deplasările lui, determinat de culoarul ce se creează şi se modifică permanent dintre coş şi locul unde se află mingea.

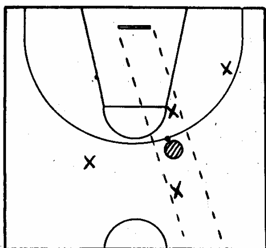


FIGURA 83:
În jocul practicat la un nivel superior de măiestrie sportivă, nu este necesară dublarea defensivă a atacantului cu minge, această sarcină urmând a fi îndeplinită de unul dintre atacanții situați lateral de acesta şi gata de a interveni.

În timpul desfăşurării jocului, atacantului cu minge îi pot apărea următoarele situații:

– un atacant în suprafața sa de joc din față;
– un atacant în suprafața sa de joc dinapoi;
– un atacant în suprafața sa de joc din dreapta;
– un atacant în suprafața sa de joc din stânga.

Exercițiile ce valorifică inițiativele de schimbare a poziției (raportat la acest culoar minge-coş) vor constitui o etapă decisivă la formarea unei mai bune structuri spațio-temporale a jucătorului.

În vederea realizării acestui deziderat, propunem următoarele exerciții:

a. ***Profunzimea câmpului vizual***

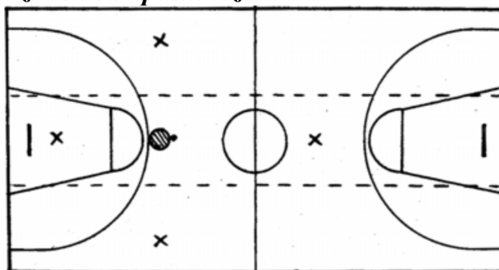


FIGURA 84 – În cadrul unui exercițiu desfăşurat pe tot terenul se oferă posibilitatea ca atacanții să evolueze pe suprafețe mult mărite şi să efectueze o mai bună activitate de încadrare („dublare”) a atacantului intrat în posesia mingii, ce are ca temă aducerea mingii în culoarul medial al terenului.

b) ***Amploarea spațiului de joc***

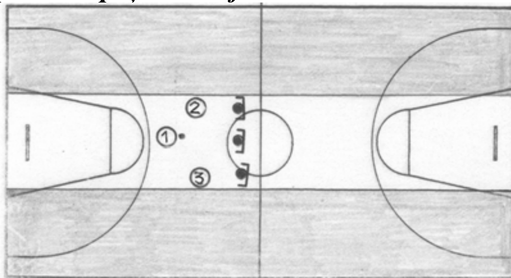


FIGURA 85 – Folosind întreaga lungime a terenului, dar restrângând însă amploarea suprafeței de joc la dimensiunile culoarului median, într-un joc de 3 contra 3 se determină o „înaintare" defensivă foarte rapidă asupra atacantului cu minge.

Ca atare, mingea trebuie să circule **foarte rapid** pe mediana terenului. Fiecare atacant intrat în posesia mingii nu trebuie să o țină prea mult, iar prin deplasări rapide să-şi modifice permanent plasamentul.

Această modelare pedagogică:

– valorifică desfăşurarea acțiunilor de joc în profunzime;
– îi obişnuieşte pe jucători să evolueze într-o zonă favorabilă de înfruntare (culoarul median);
– accelerează circulația mingii.

Deşi prin acest exercițiu sunt suprimate artificial circulațiile spre lateral ale atacanților, el determină apariția mult mai frecventă a situațiilor de schimbare cu 180^0 a orientării atacantului cu minge (pivotări). Ca urmare, posibilitățile de deplasare în lateral dreapta sau stânga a jucătorilor ce apar, de obicei, în alte împrejurări ale jocului, sunt integrate în eventualele soluții căutate de a fi rezolvate de atacanți, în execuția paselor spre înainte sau înapoi.

c) ***Viteza***

Folosind apărări agresive (pressing), atacanții vor fi determinați să dribleze mai puțin şi să alerge fără minge mai mult.

4. JOCUL ÎN INTERIORUL ŞI ÎN AFARA CULOARULUI

- **Îmbunătățirea transmiterii mingii în culoarul minge-coş**

- pasatorul:	trebuie să fie capabil de a lansa mingea către prinzător, în aşa fel de a-l obliga pe acesta să iasă la minge;
- prinzătorul:	trebuie să acționeze mai întâi spre a-şi bloca adversarul său direct înainte de a intra în posesia mingii.

1. ***Va asigura prinderea mingii***. Prinzătorul nu trebuie să se îndepărteze de culoarul de pasare, căci cu cât se va îndepărta mai mult, cu atât mai puține pase își vor dovedi utilitatea.
2. ***Se va demarca în interiorul acestui culoar de pasare***.
3. ***Intrarea în acest culoar***. Este forma cea mai complexă, din punct de vedere motric; trebuie:
   – ca mingea să fie cerută cât mai repede posibil (dificultate în coordonarea prinderii mingii şi execuției finalizării, în situația depăşirii axei minge-coş);
   – dacă mingea a fost prinsă după ce s-a depăşit mediana terenului, se va renunța la finalizare sau va urma un plasament pe direcție coş.

 Înlănțuirea mai multor acțiuni de joc direct.

(Să reamintim definirea noțiunii de „joc direct”: de o parte şi de cealaltă a axei minge-coş se imaginează formarea unui culoar lat de aproximativ 2,5m., determinând aşa-numita suprafață de „joc direct”).

EXEMPLE:

- **Paravanul în deplasare**.

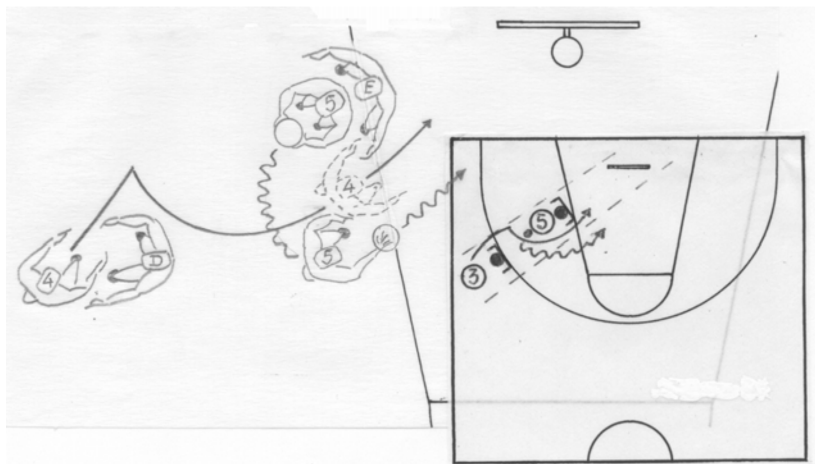


FIGURA 86 – După „angajarea” pivotului 5, extrema 4 se deplasează ca în desen, efectuând o trecere paravanată pe lângă apărătorul E. Pivotul 5 profită de această acțiune şi pleacă în dribling pe lângă partenerul său 4, care-i serveşte drept „paravan în deplasare”.

- **Ieşirea din „tandem”**

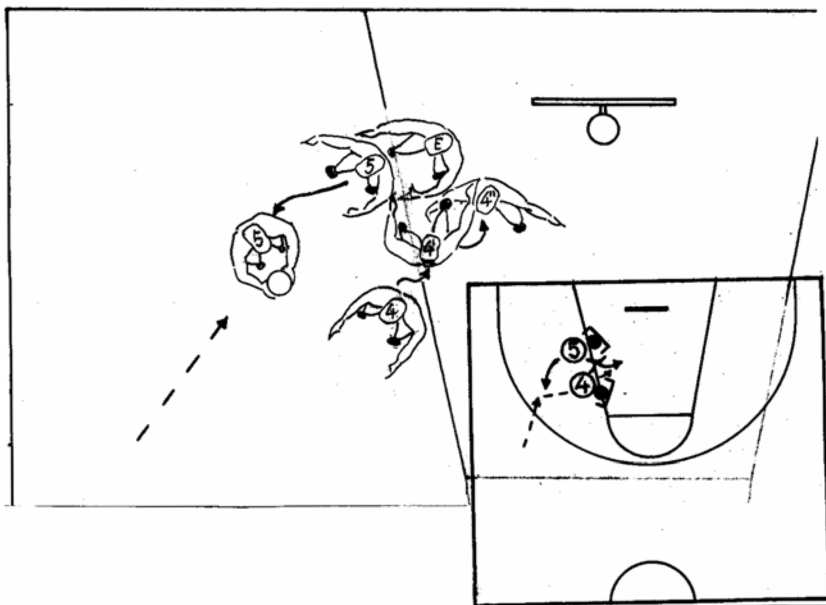


FIGURA 87 – Din aşezarea „în tandem” a celor doi pivoți, pivotul 4 se întoarce, ducându-se să-l blocheze pe apărătorul E. Pivotul 5 „iese la mingea” pasată, moment în care intervine „ieşirea lui 4 din tandem”, executând o pivotare pe piciorul interior (dreptul), continuată cu o deplasare pe direcție de coş, cerând primirea pasei.

De subliniat şi „jocul de picioare” al pivotului 5, care „ieşind la minge” cu spatele spre coş, după prindere, execută o pivotare pentru a se orienta cu fața către coş şi a efectua „angajarea coechipierului său 4 „ieşit din tandem”.

Obținerea „jocului direct” trebuie să fie perfecționată prin antrenament, dar asta nu înseamnă că în timpul jocului această formă de joc va fi întotdeauna posibilă. Este, deci, neapărat necesar de a coordona mişcările jucătorilor fără minge, în aşa fel încât pasatorul să poată răspunde, în mod eficace, alternativei: „joc direct” sau „joc indirect”.

- Ieşirea din blocaj

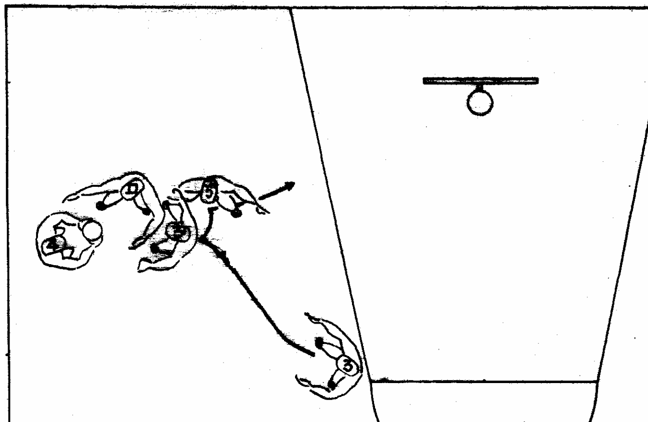


FIGURA 88:

Pentru realizarea acestei combinații de „ieşire din blocaj" sunt folosite două tehnici de execuție:

a – După efectuarea blocajului la apărătorul D al atacantului 4 cu minge, atacantul 3 efectuează „ieşirea din blocaj", folosind tehnica pivotării pe piciorul interior (în cazul nostru piciorul drept), acționând în continuare printr-o întoarcere cu spatele spre linia de fund a terenului.

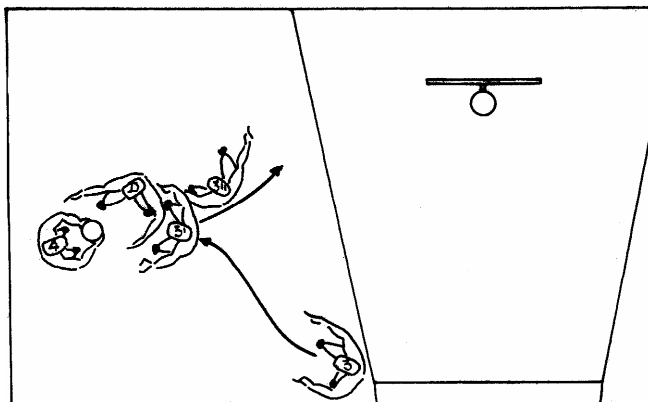


FIGURA 89:

b – A doua variantă de execuție tehnică a „ieşirii din blocaj" se referă la folosirea unei păşiri efectuate cu piciorul drept pe direcția coşului, după care respectivul atacant (3") se demarcă, deplasându-se cu fața către linia de fund a terenului.

Trecerea de la „jocul direct" către „jocul indirect".

EXERCIȚII:

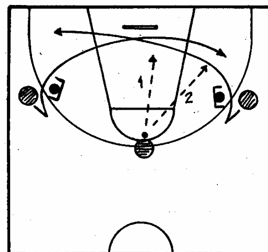


Fig. 90.

- 2 contra 2 pe jumătate de teren cu un pasator (FIGURA 90).
- Cei doi atacanți schimbă permanent partea, încercând să-şi domine adversarii lor direcți. Pasatorul încearcă să transmită mingea:
- atacantului care, profitând de un blocaj eficient, se demarcă în suprafața de restricție („jocul direct –1):
- sau celui care a traversat suprafața de restricție, ca urmare a unei simple deplasări („joc indirect" – 2).

Finalizările din afara suprafeței de restricție vor fi interzise; pentru a înlesni acest lucru, încrucişarea celor doi atacanți nu se va face chiar sub coş.

Exercițiul se poate desfăşura şi cu un adversar la atacantul pasator, care poate folosi deplasări în dribling, fără a pătrunde pe direcția de coş.

- 2 contra 2 cu un pasator, cu desfăşurare numai pe ¼ din teren.

Scop: coordonarea jocului în suprafața de restricție, ca urmare a jocului „indirect".

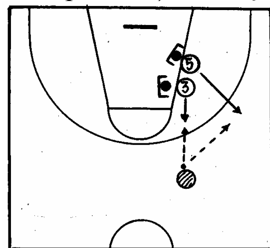


FIGURA 91 – Dacă angajarea pivotului 3 nu este posibilă, pivotul 4 va primi pasa pe post de extremă…

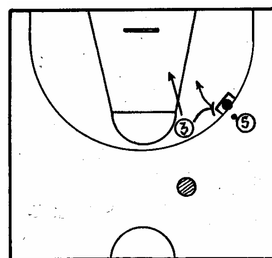


FIGURA 92 – … timp în care pivotul 3 pătrunde în suprafața de restricție (există şi eventualitatea de a precede această pătrundere printr-un blocaj efectuat la adversarul lui 5).

Jucătorul care intră în „jocul direct" şi care nu poate intra în posesia mingii va efectua un blocaj sau se va îndepărta de atacantul cu minge.

În joc se va solicita prelungirea circulațiilor ofensive, folosind blocaje „inversate", pentru a nu uşura flotarea apărătorilor; în această situație, atacantul va trebui să iasă cât mai repede posibil față de minge.

- **Înlănțuirea acțiunilor de „joc indirect”.**

Evident că aceasta reprezintă soluția cea mai puțin ofensivă. Aceste acțiuni sunt foarte frecvente, atunci când apărarea domină atacul advers. Cu toate acestea, ele pot determina un oarecare dezechilibru în raportul de forțe.

Exemple:

- Să propunem o situație de joc 2 contra 2, cu un atacant pasator suplimentar, în care se exersează alternativele b sau c, c sau d, sau b, plecându-se de la așezarea **a** (Figurile 93 a,b,c,d).

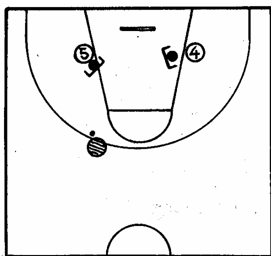


Fig. 93 a.

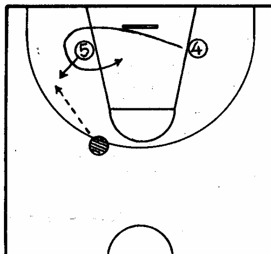


Fig. 93 b.

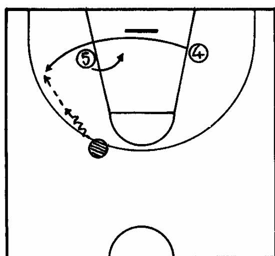


Fig. 93 c.

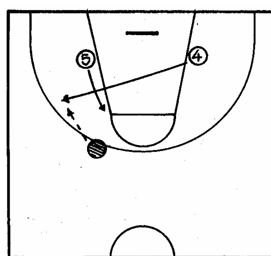


Fig. 93 d.

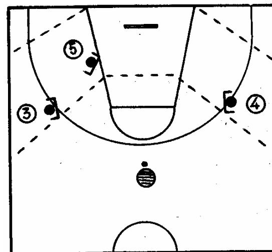
FIGURA 93:

a) Dispozitivul de bază.
b) 4 pleacă ocolindu-l pe 5, trecând *prin înapoia* acestuia, dacă apărătorul încearcă să-l urmeze.
c) 4 se îndepărtează spre poziția de extremă, în situația când apărătorul încearcă să-l urmeze, trecând *prin fața* lui 5 care, imediat, pătrunde spre coş.
d) Dacă apărătorii efectuează o schimbare de adversari, 4 se îndepărtează spre extremă, iar 5 „iese” la minge.

- 3 contra 3, desfăşurat pe o suprafaţă redusă, cu un atacant pasator suplimentar.

FIGURA 94:

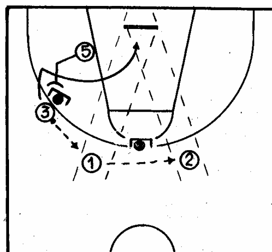
Dacă mingea nu poate fi finalizată, aceasta va trebui să fie întotdeauna returnată atacantului pasator (pentru îngreunarea exerciţiului, se poate plasa un apărător în faţa pasatorului. Acest cuplu de jucători va folosi exclusiv numai suprafaţa de joc, ce este interzisă acţiunilor desfăşurate de partenerii lor în cadrul acestui exerciţiu.



5. DE REŢINUT CÂTEVA REGULI UTILE

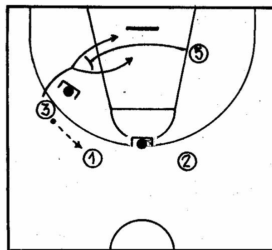
□ Exersarea trebuie să înceapă prin folosirea unui număr redus de atacanţi mobili şi în situaţie de atac supranumeric faţă de apărători.

FIGURA 95 – Dacă 3, după ce pasează vrea să pătrundă jucând în „culoarul” lui 1 sau 2, el va fi ajutat de 5 care, iniţial, se află într-o poziţie statică…



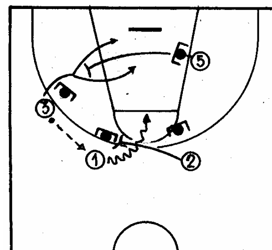
□ Se va mări mobilitatea atacanţilor aflaţi permanent într-o superioritate numerică.

FIGURA 96 – … totuşi, ajutorul dat de 5 (în sectorul 1) va fi mult mai eficace dacă el este mobil (efectuează un blocaj în mişcare).



□ După care se va trece într-un joc de egalitate numerică a jucătorilor, limitându-se la 1 sau 2 atacanţi deplasarea acestora.

FIGURA 97 – 1 şi 2 sunt marcaţi de doi apărători. Ei vor juca în mod normal, fără însă a depăşi linia de aruncări libere.



□ Se va încerca efectuarea unei continuități în situația tactică dată de echilibrul numeric dintre atacanți și apărători.

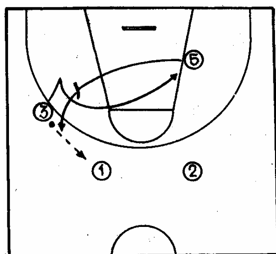


FIGURA 98 – Dacă 1 sau 2 nu pot conlucra cu 3, acesta va schimba locul cu 5.
- Dacă 3 reprimește mingea, fără a putea să efectueze o aruncare la coș, el își va continua acțiunea pe cealaltă parte a terenului.

□ Jucătorii trebuie solicitați să poată să răspundă la situații din ce în ce mai complexe.

□ Orice situație de joc ofensiv trebuie să aibă asigurată și o soluție de repliere (echilibru defensiv).

□ Jocul ofensiv trebuie să urmărească ca mingea să ajungă în sectoarele strategice ale terenului, și anume, spre linia de fund și în zona jucătorului centru.

□ Noțiunea de „timing" este decisivă în realizarea acțiunilor întreprinse. Cel mai mic decalaj dintre circulația jucătorilor și cea a mingii anihilează o acțiune de demarcaj. Ca urmare, jucătorii trebuie să fie capacitați ca să poată repera sau evalua raportul dintre viteza lor de deplasare și cea imprimată mingii. Această remarcă trebuie să-i facă pe antrenori să reflecteze ori de câte ori doresc să propună noi sisteme de joc care trebuie să fie construite în funcție de calitățile și posibilitățile jucătorilor proprii.

□ Există o diferență fundamentală în ceea ce privește scopul deplasărilor efectuate de jucătorii fără minge:

– pentru a nu intra în posesia mingii (spre minge) și,
– pentru a mobiliza apărarea (departe de minge).

În primul caz, intrarea în acțiune trebuie să fie foarte rapidă și demarată întotdeauna printr-o activare a adversarului direct (pătrundere precedată de schimbare de direcție).

În al doilea caz, este important ca deplasările să se desfășoare prin înapoia adversarului direct, pentru a-l împiedica pe acesta de a efectua acțiuni de flotare și a-i favoriza atacantului cu minge jocul în relația de 1 contra 1.

□ Plecând de la diferitele așezări în dispozitivul de bază al echipei, deplasările jucătorilor, oricare ar fi ele, trebuie să se bazeze pe acele elemente constante ce sunt definite terminologic drept „combinații tactice fundamentale de 2 și 3 jucători". În baza acestora, antrenorul trebuie să acționeze pentru a da o formă practică atât circulațiilor ofensive (de

minge şi de jucători), cât şi acţiunilor (fazelor) de joc pe care el le concepe. Desprinse din contextul ansamblului jocului în 5, aceste combinaţii dau posibilitatea perfecţionării secvenţelor de joc (1 contra 1, 2 contra 1, 2 contra 2, 3 contra 2 etc.). Execuţia lor trebuie perfecţionată până a se ajunge la un stadiu de automatizare. Reprezentând fondul capacităţilor tactice al oricărui jucător, orice carenţă în pregătirea acestora poate contribui la unele insuccese manifestate în jocul competiţional.

Iată, pe scurt, câteva dintre cele mai frecvente combinaţii tactice fundamentale ce trebuie să fie cuprinse în orice manifestare a jocului ofensiv:

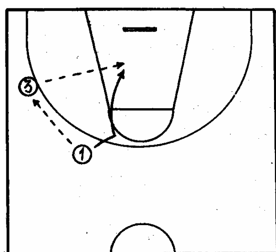


FIGURA 99 – „Dă şi du-te”.

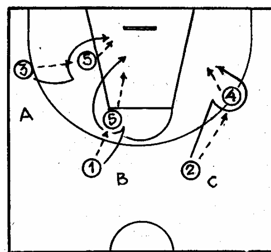


FIGURA 100 – Încrucişarea simplă efectuată pe un jucător static:
A – pe jucătorul pivot;
B – pe jucătorul centru;
C – pe jucătorul extremă.

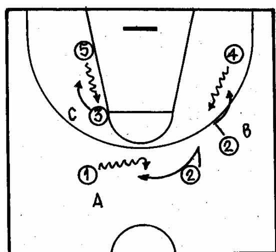
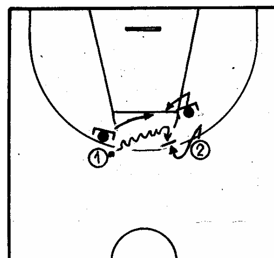


FIGURA 101 – Încrucişarea simplă efectuată între jucători aflaţi în deplasare:
a – între fundaşi;
b – între extremă şi fundaş;
c – între jucător pivot şi jucător centru.



De menţionat aici faptul că, în urma unei încrucişări simple efectuată între 2 jucători aflaţi în deplasare, pot apărea frecvent situaţii de „paravan” ori de câte ori jucătorul cu minge se opreşte din deplasare, interpunându-se între partenerul căruia îi pasează mingea şi apărătorul acestuia (FIGURA 102).

Subliniem şi faptul că o astfel de încrucişare simplă (între doi atacanţi) poate avea loc şi fără ca vreunul dintre aceştia să fie în posesia mingii, respectiva combinaţie determinând un demarcaj cu ajutorul partenerului a unuia dintre cei doi atacanţi.

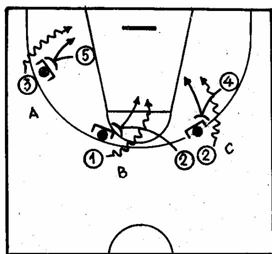


FIGURA 103 – Blocaj efectuat la apărătorul atacantului cu minge; urmat de ieşirea din blocaj;

a – între jucătorul pivot şi extremă;

b – între jucătorii fundaşi;

c – între jucătorul extremă şi fundaş.

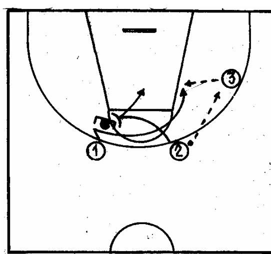


FIGURA 104 – Blocaj efectuat la apărătorul atacantului fără minge, înlănţuit cu ieşire din blocaj şi „dă şi du-te”:

- efectuat între fundaşi şi jucătorul extremă …

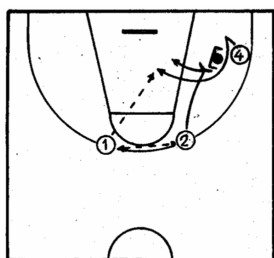


FIGURA 105.

- efectuat între fundaş, jucătorul extremă şi celălalt fundaş …

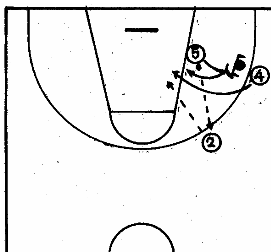


FIGURA 106.

- efectuat între jucătorul pivot, extremă şi fundaş.

5. APĂRAREA ÎN JOCUL DE BASCHET

Dacă cu mai mulți ani în urmă specialiştii domeniului oscilau între acordarea unor calități prioritare uneia sau alteia dintre cele două faze fundamentale ale jocului, respectiv atacului sau apărării, în ultimii ani, pe plan internațional, apărarea primeşte anumite priorități, marcate, în special, în plan strategic.

Astfel, au apărut o serie de considerații privitoare la apărare – fază fundamentală a jocului de baschet – considerată drept bază ideală în vederea lansării oricărei „operațiuni" ofensive.

Sintetizând scopul apărării, trebuie să spunem că aceasta îşi propune, pe cât posibil şi cu mijloace specifice regulamentare, limitarea numărului de puncte primite în joc din partea echipei adverse. Restrângând ideea la jocul din cadrul relației de 1 contra 1, apărătorul are sarcina împiedicării prin marcaj a vis-à-vis – ului său de a acționa liber în joc, fie că este sau nu în posesia mingii. Fiecare jucător poate să-şi îmbunătățească tehnica defensivă printr-un lucru asiduu de pregătire desfăşurat în cadrul antrenamentului, condiționat însă de o participare activă şi voită față de această pregătire defensivă care, în paralel cu cea efectuată pentru atac, nu oferă satisfacțiile celei din urmă.

FACTORI FAVORIZANȚI ÎN JOCUL DEFENSIV

Pregătirea jucătorului de baschet trebuie să se bazeze pe formarea unui concept despre apărare, concept care se va întemeia pe o serie de factori care să-i dea acestuia posibilitatea de a se integra în ansamblul jocului preconizat de antrenor pentru echipa sa.

Considerăm că aceşti factori, fie ei individuali, fie colectivi, generalizează activitatea pragmatică desfăşurată de jucător şi echipă în jocul defensiv, indiferent de sistemul sau forma de apărare adoptată în jocul competițional.

- LUPTA PENTRU RECÂŞTIGAREA MINGII ŞI FILOSOFIA APĂRĂRII

Din punctul de vedere al echipei, apărarea se poate organiza în chip diferit, aceasta fiind determinată de concepția asupra modului în care trebuie recâştigată mingea de la adversar: cât mai repede posibil sau de a-l provoca pe acesta să greşească (să-l determine să rămână static, să-l provoace să dribleze sau să arunce la coş dintr-o situație neprevăzută sau incomodă).

Fiecare dintre aceste două strategii defensive prezintă atât unele avantaje, cât şi dezavantaje.

- **Prima**: are unele efecte psihologice puternice, mai ales când apărarea reuşeşte să surclaseze atacul advers.

De exemplu, o echipă poate ca, în mod voit, să se apere, folosind un sistem defensiv mai puţin adaptat spre a contra atacul advers, dar care, printr-un angajament deosebit de intens al jucătorilor săi în disputa defensivă, în cazul preluării conducerii, atacul advers va fi complet dezorientat.

- **Cea de-a doua:** presupune baze comune de cunoştinţe tactice între jucători, întrucât ea se bazează pe o pregătire anterioară a acţiunilor defensive, raportate la reacţiile previzibile ale atacului advers. Ea se organizează mai ales în funcţie de un eveniment ce va urma (de unde şi forţa sa), mai degrabă decât în raport cu ceea ce este imediat reperabil. Ea se bazează, deci, mai ales pe adaptabilitatea jucătorilor.

Exemplificând, putem arăta:

= determinarea pasării mingii, urmată imediat de o încercare de interceptare a mingii, sau

= o apărare mai puţin activă pentru a simula un moment de neatenţie din partea apărătorului.

- APĂRAREA ÎMPOTRIVA UNUI ADVERSAR NU ÎNSEAMNĂ NUMAI JOCUL DE PICIOARE

Foarte adesea, în pregătire, antrenorii „îndoapă” jucătorii cu jocul de picioare, pretinzând că „trebuie trecut cât mai bine prin acesta pentru a progresa”. Desigur, întărirea musculaturii trenului inferior, controlul greutăţii corpului, precum şi rezistenţa periferică a masei musculare respective joacă un rol determinant, însă nu trebuie uitat că ceea ce dă consistenţă oricărei acţiuni defensive constă în semnificaţia pe care aceasta o primeşte atât din punct de vedere individual, cât şi colectiv.

Ca urmare, ritmul, intensitatea şi reperele folosite nu sunt aceleaşi, dacă vrem să ne apărăm în situaţiile:

– păstrării unui plasament favorabil;
– efectuării unei retrageri nejustificate;
– orientării adversarului cu minge;
– determinării adversarului să greşească.

Aceste intenţii diferite trebuie permanent să fie referite la suprafaţa din teren unde ele se vor derula.

În general, pregătirea defensivă care se face în antrenament nu se bazează, de cele mai multe ori, decât pe reacțiile individuale ale apărătorului față de un adversar cu sau fără minge: exercițiile folosite corespund jocului de relație „1 contra 1" şi de „1 contra 1 cu jucător pasator", desfăşurate pe tot terenul sau pe jumătate de teren. Trebuie menționat aici faptul că, de-a lungul unui joc, situația de „1 contra 1" nu se va întâlni decât arareori, iar atunci când apare o atare situație, ea trebuie exploatată pe o suprafață restrânsă de teren – fapt neconcordant cu condițiile în care ea a fost antrenată. Şi dacă am mai adăuga şi faptul că în antrenament nu se ține cont sau nu sunt stabilite diferitele comportamente defensive pe care apărătorul trebuie să şi le însuşească, comportamente dependente, în mod deosebit, de analizele perceptive a periculozității pe care o prezintă adversarul său şi care trebuie, la rândul lor, raportate la: locul mingii, plasamentul atacanților, plasamentul coechipierilor … totul angajat în funcție de coş, vom avea o imagine a rupturii evidente dintre pregătire şi jocul propriu-zis.

Dacă se doreşte o îmbunătățire a calităților defensive ale jucătorilor, antrenamentul efectuat în acest scop va trebui să se realizeze pe suprafețe reduse, în care mai mulți jucători să se găsească în situații reale de joc. Considerăm că numai în această alternativă apărătorii:

- vor fi mobilizați de a rezolva o întreagă suită de acțiuni tehnico-tactice (întrajutor şi preluare, evitarea blocajului etc.);
- nu-şi vor concentra exclusiv atenția asupra adversarului lor direct, ci, în mod simultan, şi asupra unor elemente înconjurătoare.

În consecință, ei îşi vor dezvolta capacitățile informaționale şi-şi vor perfecționa atât deprinderile motrice, cât şi aptitudinile mentale specifice acestei activități.

- APĂRĂTORII ÎŞI EXPRIMĂ AGRESIVITATEA ŞI COMBATIVITATEA PRIN FORME CE LE SUNT PERSONALE

Deşi filosofia jocului defensiv este determinantă, nu trebuie însă uitat că jucătorii pot excela în acțiuni defensive foarte diferite.

Jucătorul care va fi însărcinat cu anihilarea celui mai bun atacant din echipa adversă trebuie să fie unul dintre cei mai redutabili apărători. De mare încărcătură emoțională, „lupta" desfăşurată în cadrul relației de „1 contra 1" solicită o atenție deosebit de susținută. Imaginea pe care şi-o face fiecare jucător despre sine, precum şi statutul fiecăruia în cadrul echipei pot fi modificate pe parcurs.

Un altul poate excela în acțiunile de întrajutorare sau prin „şiretlicurile" utilizate pentru a-şi domina adversarul.

Primul jucător îşi va organiza acțiunile, bazându-se pe **o reducere a distanței de marcaj** şi va exploata la maximum reacțiile sale defensive

desfăşurate împotriva acțiunilor ofensive ale atacantului pe care-l marchează. Cel de-al doilea își va organiza acțiunile pentru a evolua la o **distanță mai mare de marcaj** față de adversarul său direct. Această asumare de riscuri va fi luată în funcție de ambianța generală a raportului de forțe ce opun cele două echipe şi-i va solicita atenția jucătorului asupra respectivelor repere, determinându-l la o analiză anticipativă a acțiunilor ce vor urma.

 IMPORTANȚA VEDERII ŞI A VORBIRII ÎN APĂRARE

În scopul desfăşurării unui joc defensiv eficace, jucătorii trebuie să dispună permanent de o serie de informații asupra evoluției jocului, informații raportate la acțiunile partenerilor lor, precum şi la cele ale adversarilor. Aceasta, întrucât un apărător, ca urmare a poziționării sale în teren, nu poate vedea simultan:

– coşul pe care-l apără (atacantul, în general);
– pe toți coechipierii săi;
– pe toți adversarii săi.

Obținerea informațiilor va trebui să se facă fără ca apărătorul să fie nevoit să se întoarcă – fiind preocupat de execuția marcajului asupra propriului său adversar. În acest sens, vederea periferică, dar mai ales folosirea permanentă a dialogului purtat între jucătorii aflați în apărare, reprezintă un factor definitoriu al ajutorului informațional pe care trebuie să se bazeze jocul, atât individual, cât şi cel colectiv, practicat în apărare de o echipă de baschet.

CONCEPTE GENERALE CU PRIVIRE LA APĂRARE

Aşa cum am mai arătat, atacul reprezintă acea parte a jocului care, prin posesia mingii, trebuie să aibe inițiativa în joc. În consecință, apărarea, pentru a putea prelua inițiativa va trebui să opună un joc prin care să-i determine pe atacanți de a beneficia de o suprafață de teren cât mai restrânsă pe care să-şi desfăşoare jocul. Acest mod de a restrânge posibilitățile de joc ale atacanților se bazează pe mai multe activități ce trebuie îndeplinite de orice echipă care doreşte ca jocul ei defensiv să se ridice la cote performante.

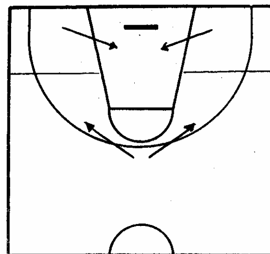
Ca urmare, au fost conturate o serie de concepte prin care sunt generalizate acele aspecte care trebuie să fundamenteze practica oricărui sistem defensiv.

 ORIENTAREA

Reprezintă acțiunea prin care, în primul rând, **apărătorul atacantului cu minge** adoptă o poziție fundamentală şi un plasament defensive, prin care trebuie să-l determine pe atacant să se deplaseze spre o singură

parte; în al doilea rând, orientarea reprezintă, totodată, activitatea pe care o desfăşoară **întreaga echipă** care trebuie să-şi orienteze plasamentul şi deplasările apărătorilor atacanților fără minge, raportat la locul din teren unde se găseşte mingea.

Ca urmare, recomandăm:



- atacantul cu minge aflat până la o distanță de aproximativ 4 metri de linia de fund a terenului trebuie orientat spre tuşa laterală a terenului, iar cel aflat sub această distanță, spre mediana terenului, închizându-i-se linia de fund. (FIGURA 107). Această manevră nu este împărtăşită de toți antrenorii, unii dintre ei considerând tocmai culoarul median ca fiind necesar de a fi închis şi optând spre deschiderea liniei de fund a terenului, unde se bazează pe acțiunea de întrajutorare efectuată de unul dintre coechipierii apărătorului atacantului cu minge;
- orientarea sistematică a jucătorilor fără minge spre marginile terenului (incluzând aici chiar „deschiderea" liniei de fund a terenului).

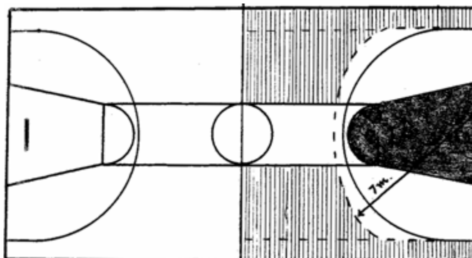
În acest fel, se va putea controla culoarul median al terenului, fapt care conduce, totodată, la definirea împărțirii convenționale a terenului de joc în „**partea care ajută**" şi în „**partea mingii**".

- OPRIREA ATACANTULUI CARE DRIBLEAZĂ

După ce atacantul care driblează a fost „orientat", înaintarea lui trebuie imediat oprită: orice atacant care a luat viteză este greu de a mai fi marcat corespunzător. Această acțiune revine, în general, apărătorilor care-i marchează pe fundaşii adverşi.

- CONTROLUL CULOARULUI MEDIAN AL TERENULUI (FIGURA 108)

Cu cât mingea se apropie de coşul ce trebuie apărat, cu atât culoarul median al terenului trebuie să fie mai bine „controlat".



- **În suprafața înde-părtată de coş** se poate accepta ca adversarul să poată traversa, să staționeze (fără sau cu minge) sau să intre în dribling în culoarul median.
- **Partea mijlocie** a terenului face obiectul unei atenții deosebite: se poate considera că de la o distanță de 7 metri de coş precizia aruncărilor de la distanță este diminuată şi puține sunt atacurile a

căror desfăşurare foloseşte marginile terenului (jocul îşi păstrează, în general, o marjă de circa 1 metru de acestea). Mărirea dimensiunilor terenului la 28/15 metri, precum şi crearea coşului cu valoare de 3 puncte (finalizare reuşită de dincolo de 6,25 metri) dovedesc preocupările legiuitorului de a „aerisi" jocul.

- **Partea apropiată coşului** este lărgită: ea cuprinde o zonă de totală interdicție şi o alta în care pericolul cu toate că este real, este mai puțin presant. Există deci între „zona interzisă" (din apropierea coşului) şi cea de unde finalizările nu-şi mai au precizie, o suprafață din terenul de joc asupra căreia fiecare antrenor foloseşte o manieră defensivă în funcție de considerentele sale personale. În consecință, unii antrenori consideră că nu trebuie folosit un marcaj „agresiv" asupra atacantului cu minge care nu a driblat, întrucât acesta are posibilitatea de a determina, cu uşurință, un avantaj asupra adversarului său direct; alții au o concepție opusă, considerând că pericolul vine de la minge, oricare ar fi locul unde se găseşte aceasta; în fine, o altă categorie de antrenori consideră că jucătorul cu minge trebuie să fie provocat ca să dribleze, pentru ca acesta să poată fi „orientat" spre suprafețele de unde atacul nu-şi mai are o prea mare eficiență.

- ASUMAREA UNOR RISCURI:

INTERCEPȚIA

Reprezintă o acțiune de joc care se bazează pe anumite calități mentale a căror educare începe încă din stadiul de inițiere în jocul de baschet. Această acțiune poate fi susținută prin ideea că „atunci când mingea circulă ca urmare a unei pase, ea nu aparține nimănui, deci ea poate aparține şi apărării".

Acest risc calculat este posibil, întrucât:

- orice echipă îşi are un anumit mod de a-şi desfăşura faza de trecere în atac;
- fiecare jucător care intră în posesia mingii trebuie să determine o circulație a acesteia.

Ca urmare, apărarea poate specula situația, anticipând direcția de circulație a mingii, cu condiția funcționării spiritului colectiv de joc bazat pe întrajutorarea coechipierului care inițiază o asemenea acțiune.

Astfel, apărările care îşi asumă anumite riscuri sunt definite a fi educative şi, la fel de paradoxal, că acestea pot crea un sentiment de securitate. Ele sunt educative, pentru că solicită exercitarea unei activități inteligente din partea tuturor echipierilor constituiți în cadrul echipei şi de securitate, pentru că fiecare este conştient asupra responsabilităților pe care le comportă. Să adăugăm că acestea sunt chiar resimțite: solicitarea mentală devenind net superioară, oboseala jucătorilor nefiind numai fizică, ea fiind mai ales de natură nervoasă.

TENTAȚIA

Pentru a putea câştiga trebuie să ai inițiativa şi să nu „cazi” în jocul adversarului. Activitatea defensivă a apărătorului trebuie să fie constantă şi, totodată, tentantă pentru atacantul cu minge care, ca urmare a acesteia, să fie dominat permanent de o stare de incertitudine. În anumite situații, adversarului i se poate acorda un uşor moment de avans, după care intervenția defensivă prin care se acționează în momentul următor, să fie mult mai rapidă şi mai eficientă; modalitatea de răspuns a adversarului devine astfel mai previzibilă şi, ca urmare, în caz de reuşită, respectiva acțiune defensivă devine mai eficace.

- ÎMPIEDICAREA CIRCULAȚIEI MINGII

Acest principiu este pus în aplicare, ca urmare a realizării a două acțiuni ale căror efecte se completează unul pe altul:

- Trebuie menținută o puternică presiune defensivă asupra jucătorului cu minge pentru a nu-i lăsa acestuia deplina posibilitate de a decide asupra momentului şi felului de execuție a pasei pe care urmează să o execute. Apărătorul, prin acțiunea sa defensivă (lucrul de brațe şi jocul de picioare), desfăşurată în apropierea jucătorului cu minge, poate să-i împiedice acestuia execuția paselor „lobate” de angajare a jucătorilor ce acționează în imediata apropiere a coşului (aşa-numiții jucători „interiori”), determinându-l să folosească în acest scop pasele cu pământul, ceva mai lente şi care-i solicită, în plus, primitorului un demarcaj fără minge, ceva mai dificil de realizat în această zonă din apropierea coşului.

Creând o zonă de intercepție încă de la plecarea mingii, apărătorul poate spera la întreruperea „timing”-ului (ritmului) de circulație a mingii între atacanți.

- Totodată, trebuie împiedicată şi primirea mingii pasate între adversari. În acest scop, se va folosi un plasament constant al apărătorului atacantului primitor între minge şi adversar. Acest obiectiv este valabil pentru toți jucătorii, fie ei apărători ai jucătorilor „de afară”, fie al jucătorilor „interiori”.

Tehnicile uzitate în acest scop pot merge de la un plasament la semi-intercepție, până la unul direct la intercepție, utilizând în acest scop un marcaj fie cu fața la adversar, fie cu spatele la acesta (aşa-zisul „marcaj din față”). Astfel, vor fi determinate execuția unor pase „lobate”. Dacă acestea vor urmări angajarea atacanților din apropierea coşului, ele trebuie fie deviate, fie interceptate de către jucătorul care asigură întrajutorarea. Dacă ele sunt executate transversal, apărătorii de pe partea de întrajutorare nu trebuie să fie surprinşi de respectivele pase.

Dacă această luptă defensivă este bine coordonată timp de mai multe secunde, acest timp va fi suficient pentru a-i surprinde pe atacanți,

determinându-i să-şi modifice jocul (ieşire laterală spre minge, plecare prematură spre linia de fund a terenului: atenţie la „back-door”!) sau chiar a strategiei acestuia (acesta fiind cazul acelor echipe care-şi bazează jocul pe sisteme bine standardizate al căror început se face întotdeauna printr-o pasă către jucătorul extremă!).

 ÎNTRAJUTORAREA

Ca noţiune fundamentală, întrajutorarea se sprijină pe noţiunile de cooperare şi de anticipare.

Noţiunea de anticipare poate fi înţeleasă, în mare, drept o intuire a intenţiei adversarului. Faţă de formele de apărare care prevăd dirijarea mingii către locuri precise, este mai uşor pentru apărători de „a şti” direcţia unei pase şi chiar destinaţia ei. În acest sens, este important ca apărătorii atacanţilor fără minge să-i descurajeze sau să le încetinească acestora deplasările, perturbându-le, totodată, posibilitatea de vizualizare periferică prin deplasări scurte şi repetate către limitele spre care aceştia ar putea primi mingea.

Pentru a dezvolta această argumentare, ne vom referi la unele date actuale furnizate de cercetători din domeniul psiho-fiziologiei, prin care este confirmat faptul că informaţia vizuală este cu atât mai rapidă şi sigură cu cât semnalul are o probabilitate mai ridicată de apariţie.

În consecinţă, ştiind că jucătorul experimentat este capabil să „ghicească” unde se va desfăşura jocul, orice acţiune defensivă eficientă va căuta să nu fie condusă, ca urmare a acestei posibilităţi de anticipare pre-perceptivă, astfel încât informaţiile vizuale să nu mai fie sub dependenţa vederii periferice, ci, dimpotrivă, sub cea a vederii centrale (deoarece este bine determinat faptul că timpul de latenţă al vederii centrale este net superior celui al vederii periferice). Concentrând însă atenţia jucătorilor asupra elementelor neprevăzute şi împiedicând vederea periferică să controleze informaţiile, se ajunge la comportamente apropiate celor ale începătorilor, întrucât capacitatea „tratării” informaţiilor subiectului este alterată.

Actualmente, eforturile jucătorilor plasaţi pe „partea de întrajutorare” sunt din ce în ce mai importante. Poziţiile ocupate de aceşti jucători sunt mult mai apropiate de jucătorul cu minge, acest fapt contribuind oarecum la restabilirea echilibrului de forţe dintre acesta şi apărătorul său direct.

Cu toate acestea, prin eficienţa mijloacelor tehnico-tactice ofensive ale jucătorilor actuali, raportul de forţe dintre jucătorul cu minge şi adversarul său direct balansează, mai întotdeauna, în avantajul primului.

Atacanţii caută, deci, în mod constant, să determine un joc de relaţie „1 contra 1”, în timp ce apărătorii încearcă să li se opună, apelând

la situații care să le dea posibilitatea de a juca câte doi apărători împotriva atacantului cu minge. „Întrajutorarea” reprezintă, deci, acțiunea ce trebuie să apară permanent şi efectiv ori de câte ori aceasta se impune. Dimpotrivă, cu cât jucătorii de pe „partea de întrajutorare” stau mai retraşi, observând mai uşor jucătorul cu minge şi controlându-şi adversarii lor direcți, cu atât mai puțin ei vor putea interveni împotriva driblingului şi paselor. Fiecare jucător trebuie să găsească un echilibru între aceste două situații.

În situațiile în care apărătorul atacantului cu minge este depăşit, „rotațiile” defensive (de întrajutorare şi eventuală preluare prin schimbare de adversar) trebuie bine sincronizate; orice acțiune defensivă trebuie să aibe repercusiuni imediate privind plasamentul şi răspunderile celorlalți jucători. Un ajutor dat prea târziu se poate transforma în opusul lui, adică într-o „fixare” a doi apărători de către atacantul cu minge, antrenând înscrierea rapidă a unui coş de către atacantul direct al apărătorului venit în acțiunea de „întrajutorare”.

„Întrajutorarea” are, deci, şi un caracter colectiv:

- dacă ea se face printr-o deplasare exagerată către jucătorul cu minge, există riscul unei „răsturnări” colective a situației defensive;
- dacă ea se face printr-o deplasare insuficientă a unuia dintre jucătorii situați mai depărtat de jucătorul cu minge, există riscul unei acțiuni de depăşire sau a unei pase de angajare către unul dintre jucătorii de sub coş („interiori”).

Încercând să concluzionăm asupra celor expuse în acest subcapitol, subliniem:

- Există o relație între acțiunile de asumare a unor riscuri şi cea de „întrajutorare”. Cu cât vor fi mai puține posibilități de întrajutorare, cu atât apărarea va putea mai puțin să-şi asume riscul.
- Pentru a „domina”, trebuie ca jucătorii care acționează în ajutor să-şi concretizeze orientarea („închiderea” culoarului median al terenului) pentru a nu fi expuşi unui contraatac desfăşurat pe această suprafață din teren.
- Cu cât jucătorul cu minge îşi măreşte viteza de deplasare, cu atât intervențiile defensive devin mai riscante; în această situație este periculos de a înainta către minge: trebuie efectuată o retragere pentru a „intra în viteza” dribleurului şi relua „orientarea” acestuia.
- Deplasările ofensive cele mai periculoase sunt pregătite, cel mai adesea, pe partea „slabă” („încrucişări”, „blocaje” etc.), apărătorii trebuind ca permanent să vadă atât mingea, cât şi adversarul lor direct, căutând, totodată, să fie primii în ocuparea suprafețelor lăsate libere de partenerii lor.
- În sfârşit, trebuie menționat că numeroase circulații ofensive încearcă să împiedice acțiunile de „întrajutorare”, provocând o ambiguitate în

reacțiile apărătorului (să intervină, opunându-se primirii mingii sau să rămână disponibil, în vederea unei acțiuni de „întrajutorare”.

În consecință, chiar şi în momentul de declanşare a unei acțiuni de apărare împotriva unui eventual primitor, apărătorul trebuie să aibă capacitatea de a schimba cât mai repede posibil registrul său tactic defensiv, acționând în ajutorul coechipierului său care este depăşit într-o relație de joc „1 contra 1”.

ASPECTE CE CARACTERIZEAZĂ CALITĂȚILE DE BUN APĂRĂTOR

În baschet, jucătorii sunt în acelaşi timp atacanți şi apărători, întrucât atât pregătirea individuală, cât şi cea colectivă pentru jocul ofensiv şi defensiv trebuie să se desfăşoare într-un raport corespunzător şi echilibrat, procesul de pregătire trebuind să fie condus cu acelaşi angajament şi cu aceeaşi inteligență.

După ce am expus conceptele generale care contribuie la fundamentarea aşa-zisei filozofii a jocului defensiv practicat la nivelul marei performanțe baschetbalistice, considerăm util ca, sintetic, să prezentăm unele aspecte ce caracterizează calitățile tipice ce trebuie să le prezinte un jucător de baschet, pentru a dezvolta un joc defensiv eficient. Este vorba de calități sau caracteristici de natură fizică, tehnică şi psihologică.

- PREGĂTIREA FIZICĂ

Ca aspect general, **pregătirea fizică** reprezintă partea indispensabilă practicii oricărui sport, şi a baschetului de performanță, în particular. Această pregătire trebuie efectuată atât în partea pregătitoare a ciclului anual de pregătire (în cadrul unui proces de antrenament a cărui structură trebuie să aibă atât un caracter colectiv – desfăşurat cu întreaga echipă –, cât şi individual), precum şi în perioada competițională (integrată în ciclurile săptămânale de antrenament).

Obținerea unui nivel corespunzător al pregătirii fizice din partea jucătorilor presupune, în afara pregătirii specifice propriu-zise, o exigență deosebită privitoare la regimul lor de viață, care trebuie să respecte, cu mare rigurozitate, atât aspectele sanotrofice, cât şi cele ale unui echilibru perfect între odihnă şi efort. Ca urmare, eficiența unei bune apărări (atât individuală, cât şi colectivă) nu poate fi obținută fără o pregătire fizică corespunzător efectuată, bazată pe solicitarea unor parametri de efort ce trebuie să se identifice celor manifestați în jocul competițional de mare performanță.

- TEHNICA ŞI TACTICA INDIVIDUALĂ DEFENSIVĂ

În vederea rezolvării cu succes a diferitelor forme de apărare (zonă, om la om, zona pressing sau pressingul om la om), dar şi pentru

eficientizarea acestora, tehnica individuală a apărătorului trebuie să fie însuşită cât mai bine de toţi componenţii echipei. În paralel cu pefecţionarea tehnicii, întreg spectrul tacticii individuale defensive (reprezentat prin jocul de relaţie 1 contra 1 şi 2 contra 2) trebuie abordat în pregătire, astfel ca proprii jucători să poată să se adapteze, pe de o parte, diferitelor sisteme de atac pe care, în jocul competiţional, adversarii lor le folosesc şi, pe de altă parte, spre a putea răspunde la specificul individual al jucătorilor adverşi.

- UNII FACTORI PSIHOLOGICI SOLICITAŢI ÎN JOCUL DEFENSIV

Prin natura jocului defensiv, realizarea unei bune apărări presupune – în afara pregătirii fizice, tehnice şi tactice – o susţinere corespunzătoare datorată şi psihicului jucătorilor. Iată de ce, în metodologia antrenamentului sportiv de performanţă este inclus şi **factorul psihologic** în întregul factorilor ce concură la o pregătire performantă a jucătorului.

Calităţi precum motivaţia de nivel optim, conştiinţa clară a scopului propus, dar mai ales capacitatea de autoreglare a stărilor psihice manifestate la un nivel superior în joc, determină aspectele ce diferenţiază apărătorul obişnuit de cel foarte bun. Aceste calităţi trebuie implementate şi dezvoltate de către antrenor care, prin tactul său pedagogic, trebuie să-i determine pe jucători să se „bată” în apărare, conştientizându-le interesul pentru a se pregăti în acest sens.

Antrenorul are obligaţia de a-l îndruma şi orienta pe jucător – chiar de la vârsta debutului său competiţional – de a-l învăţa cum trebuie să-şi corijeze greşelile, cum trebuie să joace în diferitele forme de apărare pe care le antrenează, dar şi să-şi dovedească loialitatea faţă de coechipieri şi adversari.

Desigur că, oricare jucător este capacitat de a corespunde şi jocului din apărare, dar dacă el manifestă, în plus, calităţi, precum cele conferite printr-un timp rapid de reacţie, experienţă şi maturitate, viteză de execuţie, reflexe bune, el va putea ca, printr-o pregătire superioară, să devină un foarte bun apărător.

Jucătorul, cu tehnica şi tactica sa individuală defensivă, va trebui integrat în contextul colectiv al echipei. El va trebui „să se apere” împreună cu coechipierii săi. Ca urmare, se impune o înţelegere perfectă şi o bună cunoaştere între jucători, spre a se putea ajunge la o bună tehnică de execuţie a apărării colective.

Apărătorul trebuie să anticipeze reacţia unui coechipier, să ştie care este modul lui obişnuit de a juca şi reacţiona în diferitele situaţii ce apar în joc. Aceasta presupune a se ajunge la un spirit deosebit de cooperare din partea tuturor jucătorilor.

FORMELE DE APĂRARE

 APĂRAREA NORMALĂ OM LA OM

Nu vom analiza această formă de apărare, a cărei tratare a fost făcută în cadrul altor prezentări[1]. Totuşi, câteva precizări se impun.

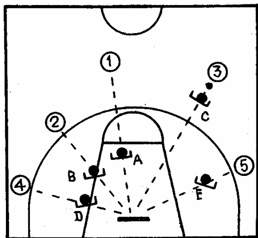
Apărarea normală om la om constă din execuţia unui marcaj individual materializat prin interpunerea apărătorului între atacant şi coş, având drept principal scop închiderea culoarului de pătrundere al acestuia cu direcţie de coş.

Reprezintă o formă cu multiple implicaţii educative prin care fiecărui apărător i se dă posibilitatea asumării unor responsabilităţi şi, în paralel, de a descoperi cele mai optime plasamente în urma cărora să-şi realizeze sarcinile defensive, îngreunând misiunea ofensivă a adversarului său direct.

În acelaşi timp, această formă de apărare – mult timp considerată drept ideală în iniţierea şi învăţarea jocului de baschet – lasă prea multă libertate de iniţiativă atacanţilor: jucătorul cu minge are posibilitatea efectuării de depăşiri atât prin dreapta, cât şi prin stânga apărătorului (neintervenind aplicarea principiului „orientării" atacantului cu minge), în timp ce ceilalţi atacanţi – marcaţi suficient de aproape – pot să se îndrepte cu o relativă uşurinţă spre culoarul median al terenului. Pe de altă parte, noţiunea de „întrajutorare" este aproape totalmente neglijată.

 FLOTARTEA

Prin această noţiune se înţelege execuţia unui marcaj strâns la jucătorul cu minge, ceilalţi apărători urmărind întărirea apărării într-o anumită suprafaţă din teren, de obicei, în apropierea coşului. Apărătorii atacanţilor fără minge se vor îndepărta de proprii adversari, distanţa faţă de aceştia fiind direct proporţională cu distanţa faţă de minge. Raţiunea de la care se pleacă în folosirea „flotării" este de două feluri:



– să se „acopere" cât mai eficace suprafaţa de restricţie (FIGURA 109); în acest sens, se foloseşte aşa-zisa flotare „în profunzime", în care plasamentul apărătorului rămâne între adversar şi coş;

[1] Facem trimitere la lucrarea *BASCHET, Curs de specializare anul III*, de T. Predescu şi C.Negulescu, apărută în ANEFS Bucureşti, 1994, lucrare care prezintă un bogat material privitor la acţiunile tactice individuale specifice apărării.

– să fie marcat mai îndeaproape jucătorul pivot (FIGURA 110) printr-o flotare „laterală”, apărătorii atacanților fără minge nerespectând plasamentul între atacant şi coş – aşa cum este arătat în diagramă.



În consecință, se poate afirma că flotarea reprezintă o primă încercare de sinteză între apărarea om la om şi zonă, astăzi antrenorii descoperind noi forme în acest sens.

- **Noțiunile de „parte de întrajutorare” şi „parte a mingii”**

Aceste noțiuni au fost pentru prima dată lansate de către antrenorul american B.Knight de la Universitatea din Indiana. Sarcinile defensive sunt distribuite, luând ca reper **axa mediană a terenului** şi **mingea.** Atacantul cu minge fiind marcat strâns, „întrajutorarea” este realizată de ceilalți apărători, ei putându-se afla în apropierea mingii sau mai îndepărtați de aceasta: ei vor fi, deci, fie pe „**partea mingii**”, fie pe „**partea de întrajutorare**”. Părțile respective sunt întotdeauna raportate la minge, dar şi la poziția acesteia în funcție de adversar.

Plecând de la această idee generală, apărătorii vor adopta un plasament, în aşa fel ca:

– apărătorul atacantului cu minge să aibă certitudinea că este dublat sau susținut;
– să închidă culoarele normale de pasare: să nu omită să-i marcheze pe adversarii apropiați de minge sau să asigure un „marcaj dublu”, atunci când mingea ajunge pe colțul terenului;
– să „controleze” culoarul median al terenului.

Această concepție este foarte bine concretizată prin aşa-numitul „triunghi plat”, în care fiecare jucător apărător face parte dintr-un triunghi în care colțurile sunt constituite din minge, apărător şi adversarul care trebuie marcat (FIGURA 111). Apărătorul este vârful triughiului, iar linia minge-adversar, baza acestuia. Cu cât baza triunghiului este mai lungă, cu atât apărătorul se apropie de minge: el va evita, totuşi, de a depăşi axa mediană a terenului.



Cu cât apărătorul înaintează – deci cu cât închide trunghiul – cu atât el îşi asumă mai multe riscuri (el poate ajunge, chiar să joace cu spatele la minge şi pe linia pasei sau cu fața la minge avându-şi adversarul

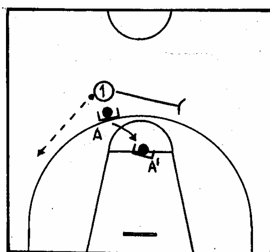
înapoia lui); ca urmare, plasamentul lui poate fi „**deschis**” sau „**închis**”, conform cu principiile şi concepţia antrenorului său. Cu cât plasamentul lui va fi mai retras, cu atât jocul lui defensiv va fi mai sigur.

Oricum, el trebuie să fie atât de aproape de locul mingii, încât să-l poată ajuta pe apărătorul atacantului cu minge, în cazul unei acţiuni de depăşire reuşită de acesta, dar, totodată, nici să nu accepte ca adversarul său direct să se găsească mai aproape decât el de locul mingii.

Din punct de vedere strategic, putem evidenţia:

– necesitatea „acoperirii” aproape permanente, mai ales a zonei cercului suprafeţei de pedeapsă de către un apărător, în general, din prima linie de apărare, atunci când atacul advers foloseşte un jucător plasat permanent sau pe apariţie pe post de jucător centru;
– împiedicarea efectuării unor pătrunderi directe; în situaţia unor eventuale „infiltrări” prin culoarul median, acestea pot fi făcute prin înapoia apărătorului;
– jucătorul care circulă spre „partea slabă” a atacului (acolo unde nu se află mingea) nu va trebui urmat, aceasta pentru a întări apărarea şi a evita un joc de relaţie 1 contra 1 periculos; această indicaţie este confirmată, mai ales în situaţiile când atacul foloseşte blocaje pe partea opusă mingii (FIGURA 112) sau combinaţia de „dă şi du-te” (FIGURA 113).

Fig. 112.



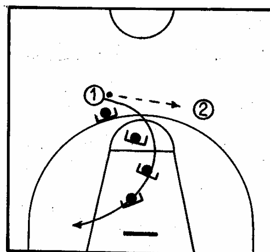


Fig. 113.

 PRESSINGUL

Aceste forme de apărare trebuie înţelese ca un mijloc de hărţuire a adversarilor, extinsă pe tot terenul sau pe jumătate de teren. Se deosebesc:

 Apărare strictă, însă, aşa-zis „clasică”(FIGURA 114), în care marcajul atacantului se face printr-un plasament între atacant şi coş. Această formă poate servi pentru ca începătorii să „descopere” dificultăţile pe care le ridică o apărare: necesitatea de a se retrage o dată cu adversarul care driblează, modul în care trebuie să se deplaseze, precum şi toate micile elemente care fac dintr-un apărător un individ periculos pentru atacul advers.

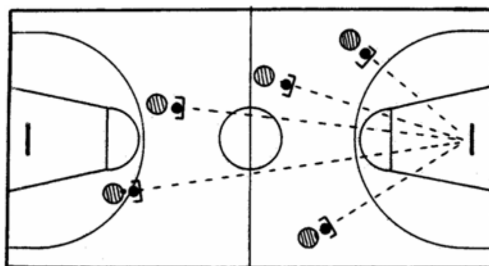


Fig. 114.

 Încercarea de a juca în funcție de locul mingii şi al adversarului, ca urmare a efectuării unor marcaje diferențiate (la intercepție sau lateral – (FIGURA 115)

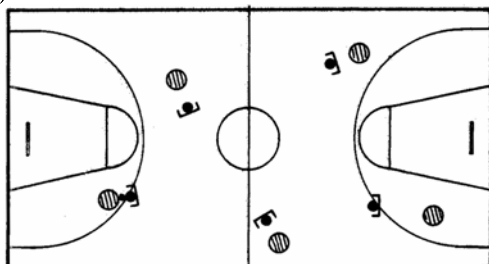


Fig. 115.

Această modalitate foarte „ofensivă” exprimă dorința de recâştigare a mingii. Aici, grupul defensiv ridică o problemă colectivă referitoare la variantele de poziții şi plasamente ce pot fi adoptate: de exemplu, cele pe care le recomandă azi unii antrenori şi care constau dintr-un marcaj orientat totalmente cu fața la adversarul fără minge (deci cu spatele la minge). Această modalitate de a efectua marcajul la atacanții fără minge reprezintă o revenire, din ce în ce mai folosită, la unul dintre principiile de abordare a marcajului agresiv din anii ’50 – ’60.

Noi recomandăm:

- dirijarea adversarilor spre tuşa laterală sau spre colțurile terenului, unde apar posibilități favorizante de a fi imobilizați;
- evitarea ca mingea să staționeze pe culoarul median al terenului;
- posesorul mingii să fie „preluat” între doi apărători pentru că, atunci când îşi opreşte driblingul în apropierea tuşei laterale, va fi nevoit să pivoteze pentru a căuta un partener căruia să-i paseze.

Această variantă de pressing, care se aseamănă cu „zona-press” este denumită în terminologia americană „turn and double man to man defense” (FIGURA 116): apărătorul B îşi abandonează adversarul său direct (2) spre a-l bloca, împreună cu A, pe atacantul 1, când acesta

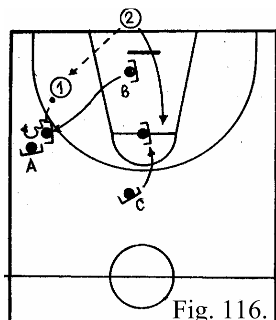


Fig. 116.

pivotează. Apărătorul C, care asigură întrajutorarea, va trebui să-i „închidă” deplasarea lui 2, totodată, fiind pregătit să revină la atacantul său direct.

Se recomandă ca:

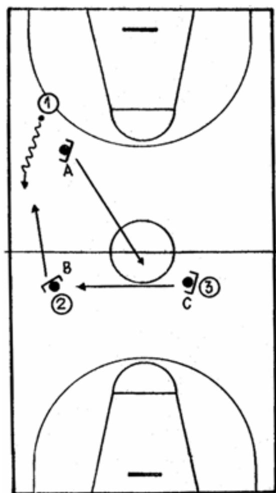
- atacanții mai slabi mânuitori de minge, când intră în posesia acesteia să fie obligați de a dribla cu mâna neîndemânatică sau să pivoteze pe partea lor slabă;

– determinarea jucătorului cu minge de a efectua pase lungi, lobate sau transversale;

– asigurarea de către apărători a efectuării unor schimbări de adversari desfăşurate pe distanțe mari, realizând un „rulaj” al lor (FIGURILE 117 ŞI 118); aceste întrajutorări trebuie să fie momentane: atacanții lor direcți vor fi preluați de îndată ce acest lucru este posibil.

Apărătorul A fiind depăşit, adversarul său va fi preluat de B, apărătorul B va fi înlocuit de C, iar A se retrage către atacantul 3, acoperind culoarul median al terenului.

Fig. 117.



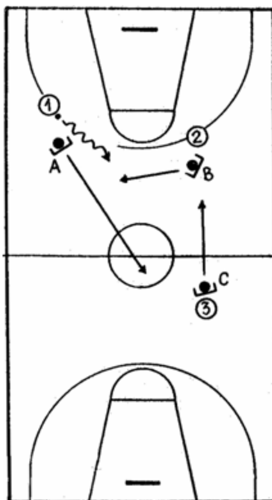


Fig. 118.

 APĂRĂRILE ÎN ZONELE AŞA-ZIS „CLASICE”

În mod tradițional, zonele sunt clasificate prin modul în care jucătorii sunt aşezați între linia de centru şi panou. Ca urmare, variantele apărărilor în zonele aşa-zis „clasice” sunt: zona 2-1-2, 2-3, 3-2, 2-2-1, 1-2-2 şi 1-3-1.

Apărarea în zonă presupune organizarea acesteia pe mai multe „linii" sau „planuri" defensive, prima linie de apărare fiind constituită din amplasamentul cel mai îndepărtat de coşul ce trebuie apărat. Ca urmare, în cadrul acestor linii evoluează unul sau mai mulţi jucători ale căror posturi, prin sarcinile pe care le incumbă, nu beneficiază de aceleaşi atribuţii ce le sunt conferite – prin similitudinea denumirii posturilor – în jocul ofensiv.

Ca urmare, prima linie de apărare poate fi ocupată de un singur jucător, în acest caz denumirea postului este cea de „**vârf**"; în situaţia existenţei a doi jucători în această linie, denumirea postului lor este cea de „**extremă**"

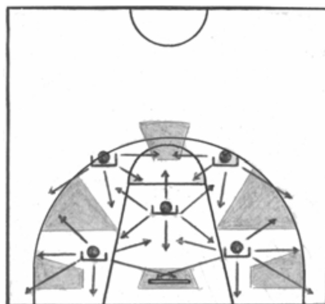
Apărătorul care acţionează în mijlocul blocului defensiv şi în linia a doua de apărare este jucătorul „**centru**", în timp ce cei al căror plasament este situat în ultima linie sunt jucătorii „**fundaşi**".

Aceste denumiri nu respectă pe cele din cadrul sistemelor ofensive. Astfel, un jucător vârf în apărare poate fi fundaş în atac, un fundaş din apărare poate fi plasat ca jucător extremă în atac etc.

Şi nu trebuie uitat că oricare ar fi varianta de apărare în zonă, aici, mai mult ca oriunde, un rol deosebit în coordonarea acţiunilor defensive, precum şi a circulaţiilor de acoperire sau întrajutorare a apărătorilor trebuie să revină unuia dintre jucătorii din formaţia din teren, care să-şi conducă verbal şi prin gestică întregul grupaj defensiv de jucători.

a) **Zona 2-1-2** (FIGURA 119)

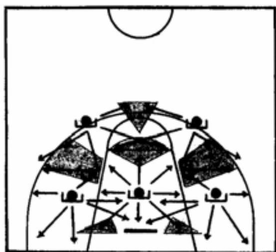
Reprezintă varianta de apărare în zonă care este puternică sub panou, fapt ce dă posibilitatea unui bun control asupra recuperărilor defensive, în paralel cu o bună supraveghere atât a jucătorului pivot, cât şi a centrului advers. Prin plasamentul jucătorilor în cadrul zonei distingem posturile de jucători extremă, jucător centru şi jucători fundaş.



Reprezintă o apărare din care, intrând în posesia mingii, se poate lansa cu uşurinţă contraatacul, unul dintre cei doi jucători din prima linie de apărare putând anticipa plecarea pe contraatac încă din momentul în care adversarul încearcă finalizarea.

Principalele suprafeţe vulnerabile se găsesc la nivelul cercului exterior zonei de restricţie („căciula"), de-a lungul liniei de fund a terenului, precum şi în intervalele dintre fundaşi şi extreme.

b) **Zona 2-3** (FIGURA 120)



În cadrul acestei zone, plasamentul jucătorilor, dispuşi pe două linii de apărare, presupune amplasarea a doi jucători extremă în prima linie de apărare, iar în linia a doua, între cei doi fundaşi acţionează, aproximativ pe acelaşi amplasament cu aceştia, şi jucătorul centru.

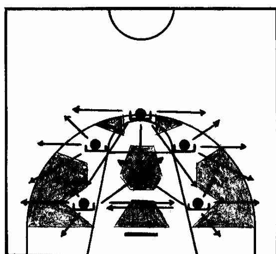
Este o apărare care are un potenţial deosebit cu privire la recuperarea defensivă; pe de altă parte, ea permite declanşarea unor contraatacuri deosebit de „tăioase", în cazul în care pe posturile din prima linie de apărare joacă doi jucători rapizi şi deosebit de agili. Totodată, jucătorilor din prima linie de apărare li se cere un „lucru" defensiv considerabil.

Părţile slabe ale acestei zone reies din desenul alăturat.

Această zonă poate căpăta un caracter aşa-zis „pasiv", atunci când respectiva echipă conduce la scor sau atunci când componenţii echipei au acumulat mai multe greşeli personale.

Această zonă este suficient de impenetrabilă pătrunderilor, ea putând căpăta un caracter „activ", atunci când jucătorii din prima linie de apărare primesc sarcina asigurării unui „marcaj dublu" ori de câte ori mingea ajunge a fi jucată către linia de fund a terenului. De altfel, această zonă prezintă o mai mare vulnerabilitate faţă de precizia finalizărilor efectuate de adversari de pe părţile ei laterale.

c) **Zona 1-2-2** (FIGURA 121)



Reprezintă zona aşa-zis „la modă", extinsă prin practicarea ei de către cele mai bune echipe. Recomandată echipelor cu o medie mare de înălţime, ea presupune ca pe postul de „vârf" să evolueze un foarte bun apărător (echipele bune folosind pe acest post chiar un jucător cu o statură înaltă: 190 – 195 cm sau 175 – 180 cm la fete), cu o uşurinţă deosebită şi bine coordonată în deplasările sale care, practic, se desfăşoară în toate direcţiile din jurul cercului suprafeţei de restricţie.

Principalele sarcini ale celor doi jucători extremă constau în marcarea atacantului centru advers, în blocarea aruncărilor la coş efectuate de adversari de pe laturile terenului, precum şi opunerea lor faţă de încercările

de penetrare pe această parte a zonei a adversarilor, în vederea participării lor la recuperarea ofensivă a finalizărilor nereuşite (de aceea este recomandată amplasarea pe aceste posturi a unor jucători înalţi).

Sarcinile jucătorilor fundaşi sunt suficient de multiple, ei trebuind să acopere, în acelaşi timp, o suprafaţă suficient de mare din ultimul plan de apărare în care acţionează unul sau chiar doi jucători pivot adverşi care trebuie marcaţi îndeaproape printr-o foarte bună coordonare a circulaţiilor defensive atât ale fundaşilor, cât şi ale extremelor.

În general, această zonă este vulnerabilă faţă de pasele transversale şi, mai ales, dacă fundaşii asigură o acoperire mai depărtată de coş, lasă culoare de pătrundere sub coş. Ori de câte ori o echipă atacă pe culoarele laterale şi plasează jucători mobili sub coş, zona 1-2-2 se dovedeşte ineficace. De aceea, unii antrenori „grefează" acestei zone combinaţia tactică defensivă „capcana", efectuată, în special, la colţurile terenului de către jucătorul extremă şi fundaş de pe aceeaşi parte, timp în care „vârful" asigură culoarul de pasare spre înapoi.

d) **Zona 3-2** (FIGURA 122)



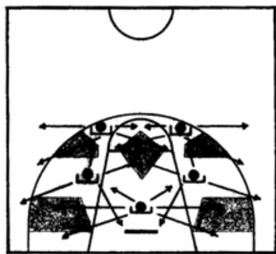
Amplasează aproximativ în aceeaşi primă linie de apărare trei jucători: două extreme şi un „vârf" (deosebit de rapid şi mobil în deplasări), a căror sarcină – determinată de poziţia avansată a lor, precum şi un mai mare grad de agresivitate – constă în a-i provoca pe adversari să greşească.

Ca urmare, ea reprezintă o zonă care facilitează desfăşurarea contraatacului în urma reintrării în posesia mingii. O altă sarcină a acestor apărători constă în asigurarea permanentă a dublajului („double teaming"), dar şi participarea unuia dintre extreme la recuperarea defensivă.

Cei doi fundaşi au o sarcină destul de grea prin suprafaţa mare de teren pe care trebuie să o acopere, în paralel cu marcarea jucătorului pivot advers. Ca urmare, jucătorul „vârf" capătă sarcini de dublaj a întregului culoar median în care el trebuie să acţioneze ca un „cursor" pe traiectul dintre coş şi vârful apărării.

Principala carenţă a acestei variante de apărare în zonă constă în apărarea împotriva jucătorului pivot, precum şi în faptul că ea devine deosebit de vulnerabilă ori de câte ori mingea depăşeşte prima linie de apărare şi jucătorii acesteia nu se repliază în dublajul defensiv.

e) **Zona 2-2-1** (FIGURA 123)

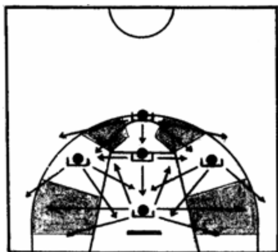


Reprezintă o excelentă variantă de apărare în zonă, care favorizează folosirea pe părțile laterale ale terenului a combinației de dublu marcaj („capcana”).

Ea presupune trei planuri de apărare. În primul plan acționează doi jucători extremă, în cel de-al doilea, doi fundaşi iar în ultimul plan, jucătorul centru.

Reprezintă o zonă în care circulațiile de întrajutorare ale apărătorilor trebuie să se desfăşoare bine coordonat impunând acestora o mobilitate şi viteză deosebite. Este zona folosită de echipe cu o medie ceva mai scăzută a înălțimii jucătorilor dar care presupune şi prezența a cel puțin 2 – 3 jucători înalți, capabili să acopere postul jucătorului centru, care trebuie să fie şi coordonatorul întregii apărări.

f) **Zona 1-3-1** (FIGURA 124)



Reprezintă varianta de apărare în zonă, care are o extindere din ce în ce mai mare în baschetul contemporan prin modernitatea ei, deşi Clair Bee – marele teoretician american al anilor ’50 – a fost cel care a ridicat-o la rang de glorie.

Ea beneficiază de puternicul avantaj determinat prin posibilitatea păstrării aproape permanente a 3 apărători între minge şi coş, indiferent de locul unde s-ar afla mingea în teren.

Această axă mobilă asociată prezenței unui jucător vârf („vânător” fiind denumirea dată de C.Bee), dar şi unui fundaş ale cărui calități de excelent apărător, înalt şi cu o bună săritură în asigurarea recuperărilor defensive, face dificilă apropierea de coş. În contrast, dacă jucătorii extremă nu-şi acoperă prin deplasări efectuate oportun colțurile terenului, aceste părți rămân deosebit de vulnerabile față de finalizările de la semidistanță şi distanță. Mijlocul blocului defensiv trebuie să fie permanent dominat de jucătorul centru care este, totodată, şi coordonatorul defensiv al acțiunilor coechipierilor săi.

De notat faptul că suprafața din teren ce trebuie acoperită de jucătorii extremă şi fundaş (ei ajung în deplasările lor până în apropierea liniilor laterale), precum şi vulnerabilitatea sistemului pe colțurile terenului determină apariția unor posibilități de efectuare a unor pătrunderi ofensive pe linia de fund a terenului.

 APĂRĂRILE AŞA-ZIS MODERNE

a) **Zonele pressing**

Reprezintă o formă de apărare organizată a cărei desfăşurare comportă două momente distincte. În primul moment, apărarea în zonă-press foloseşte suprafaţa întregului teren, ea acţionând în fazele de intrare în posesia mingii, de trecere în terenul de atac şi în cea de ocupare a dispozitivului ofensiv de către adversari, cu scopul de a întârzia cât mai mult succesiunea derulării acestor faze de organizare a atacului advers şi chiar de a reintra în posesia mingii.

Cel de-al doilea moment este reprezentat de apărarea propriu-zisă (care poate adopta orice variantă de apărare în zonă) şi care este desfăşurată în propria jumătate de teren.

Zona pressing este o apărare care combină principiile apărării în zonă (poziţia mingii în teren) cu cele ale marcajului agresiv (specific apărării individuale). Puse la punct aceste principii şi încadrate în diferitele variante sub care este practicată zona-press, ele au ca principal obiectiv determinarea adversarului ca să greşească şi ca proprii coechipieri să poată reintra în posesia mingii. Folosirea regulilor celor 5 şi 8 secunde prin „blocarea” jucătorului cu minge, precum şi modalitatea retragerii convergente în apărare a jucătorilor spre culoarul median (asemănător celei folosite în organizarea zonei) confirmă caracteristicile acestei forme de apărare ce a fost folosită pentru prima dată cu ocazia Jocurilor Olimpice de la Tokio (1964).

Tactica individuală este cea care dă calitate acestei forme de apărare, ea constând din modalitatea de execuţie a dublajului („duble teaming”) în efectuarea marcajului. În consecinţă, este vorba de efectuarea unui marcaj în doi asupra purtătorului mingii din momentul în care acesta termină driblingul.

Desigur, zona-press comportă riscul şi pericolul determinate de superioritatea numărului de atacanţi în momentul efectuării marcajului în doi (într-un anumit loc, în teren, se va afla un atacant demarcat); în acel moment se va pune problema unei alegeri (de exemplu, apărarea îl va neglija pe atacantul cel mai depărtat de minge).

Aceste forme de apărare solicită jucători cu o foarte bună pregătire tehnică şi tactică individuală, dotaţi cu calităţi atletice şi cu o foarte dezvoltată educaţie privind aşa-numita aptitudine de „agresivitate controlată” (cf. G.Bosc şi G. Grosgeorge).

În efectuarea unei apărări zonă-press trebuie ţinut seama de unele principii, dintre care evidenţiem:

- **Principii generale legate de tehnica şi tactica individuală a jucătorului**

Încă din faza incipientă a atacului advers, orice apărare zonă-press va trebui să-şi plaseze jucătorii, după cum urmează:

- doi jucători vor efectua dublul marcaj: unul acoperă culoarul de pasare spre înainte, celălalt, culoarul lateral;
- un jucător astfel plasat, încât să acopere axa mingii (întotdeauna va apărea o „fantă” între cei doi apărători);
- un jucător plasat pe axa coşului;
- un jucător plasat, astfel încât să acopere pasele spre vârfurile atacului.

Atunci când mingea trece pe deasupra unui apărător, acesta o va urma pentru a asigura următorul dublu marcaj asupra primitorului.

Atunci când mingea depăşeşte prin dreapta sau stânga un apărător, acesta se va replia spre culoarul median şi centrul terenului pentru a asigura „acoperirea”.

- **Principii strategice**

Din punct de vedere al strategiei desfăşurării acestor forme de apărare, se impun:

- evitarea posibilității ca atacul să poată fi schimbat de pe o parte pe cealaltă a terenului, posesorul mingii trebuind să fie izolat într-un colț al terenului;
- culoarul median să fie permanent acoperit de către apărători;
- apărătorii să aibă permanent o dispunere în teren, în aşa fel ca să-şi poată regăsi cu uşurință – din momentul trecerii mingii în propria jumătate de teren – locul în cadrul unei zone clasice.

Mai trebuie să facem şi următoarele prrecizări asupra modalităților de acționare a jucătorilor în cadrul unei apărări zonă-press (de altfel valabile pentru toate formele de apărare cu caracter activ-agresiv):

- adversarul cu minge care s-a oprit din dribling nu are decât două alternative: să paseze sau să arunce la coş…
- … dacă el se află departe de coş, nu va putea să arunce la coş: el va fi deci obligat să paseze …
- … această pasă nu o va putea face decât:
  - **unui partener pe care-l vede***;* de aici posibilitatea imediată de execuție a dublului marcaj;
  - **unui partener pe care-l presupune a fi într-un anume loc**; în general, acesta este departe de el şi presupune execuția unei pase lungi care este interceptabilă.

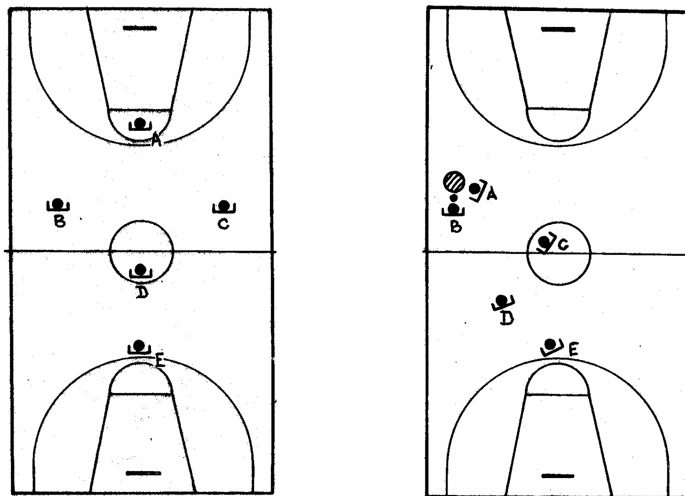
În vederea executării unei pase lungi, jucătorul cu minge efectuează o anumită mişcare preliminară de elan. Apărătorii cei mai depărtați de minge trebuie să folosească acest „semnal” pentru a se pregăti de intercepție.

a) **Zona pressing 1-2-1-1 (pe tot terenul)**[1]

Deşi există concepţii diferite privind desfăşurarea şi modul de acţionare în cadrul acestei variante de zonă-press, considerăm că întreaga activitate defensivă trebuie să urmărească determinarea adversarului ca acesta să intre în „cursa” apărării. Pentru aceasta se va cere „vârfului” apărării ca să acţioneze în aşa fel ca să-l orienteze de dribleur spre una din tuşele laterale şi linia de centru ale terenului unde se află plasat iniţial un alt apărător.

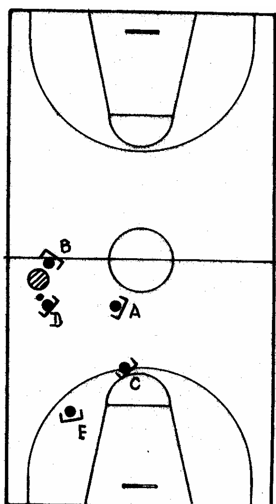
Alte concepţii solicită ca apărătorii să avanseze către atacantul cu minge, deci să-şi părăsească poziţiile lor din cadrul dispozitivului defensiv. O altă categorie solicită ca adversarul să fie „ademenit” în efectuarea trecerii în terenul de atac (vom vedea această manieră privitoare la rolul apărătorului D, în cele ce vor urma).

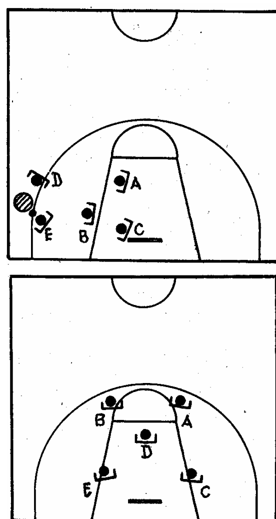
FIGURILE 125 – 129 demonstrează modalitatea de a proceda în situaţia unei apărări în zonă-press 1-2-1-1.



- Aşezarea iniţială în dispozitiv.
- A trebuie să-l „orienteze” pe dribleur spre B sau C (mai degrabă spre B, pentru a-i da impresia acestuia, care este dreptaci, că va putea pasa).
- Sarcina lui C este de a împiedica o pasă spre partea dreaptă şi de a se plasa pe axa mingii.

[1] A se vedea şi alte variante de zonă pressing, în lucrarea *Curs de baschet specializare anul III,* M.I/ ANEFS, Bucureşti, 1994.

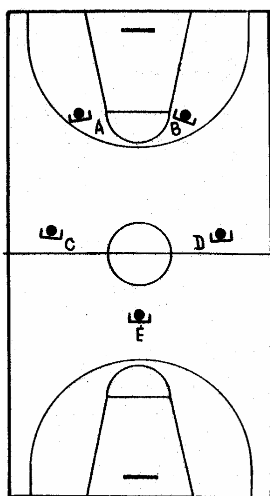




- Sarcina lui D constă în acoperirea spatelui dublului marcaj, în timp ce sarcina lui E este cea de a face „acoperirea generală”.
- Gruparea dispozitivului defensiv într-o zonă clasică (2-1-2 sau oricare alta).

b) **Zona pressing 2-2-1 (pe tot terenul)**

Vom prezenta succint sarcinile pe care apărătorii trebuie să le rezolve într-o asemenea apărare (FIGURA 130).



În cadrul dispozitivului inițial:

- Apărătorii A şi B:
  – înainte de a ataca adversarul, să aibă certitudinea că mingea „vine” spre ei;
  – să „atace” mingea, forțându-l pe dribleur spre tuşa laterală, pentru a evita o eventuală „întoarcere” a mingii spre cealaltă parte a terenului;
  – când jucătorul cu minge este dirijat spre tuşe şi ajunge în apropierea acesteia, trebuie să fie oprit din dribling şi, împreună cu B, să fie luat într-un marcaj dublu;
- Apărătorii C şi D:
  – să prevină şi eventual să intercepteze o eventuală pasă lobată;

– să asigure închiderea frontală a culoarului lateral în eventualitatea în care atacantul cu minge reuşeşte, pe acest culoar, să scape din marcajul dublu efectuat de A şi B;
– să acopere zona coşului, dublându-l pe E, în situaţia în care acesta este nevoit să o părăsească.

□ Apărătorul E:
– să intercepteze orice pasă care-i depăşeşte pe C şi D, şi în mod deosebit, orice pasă lobată care se îndreaptă spre partea opusă dublului marcaj;
– să intervină pe partea mingii pentru a-i ajuta pe C şi D.

În continuare, vom prezenta modul în care o asemenea apărare urmează să evolueze împotriva unui atac advers, iniţiat prin repunerea mingii în joc din afara liniei de fund a terenului (FIGURILE 131 – 134).

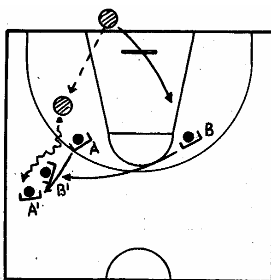


Fig. 131.

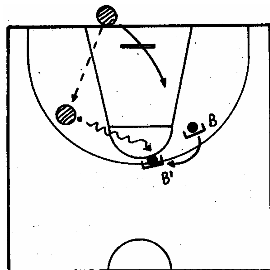
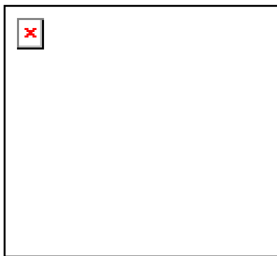


Fig. 132.


Fig. 133.

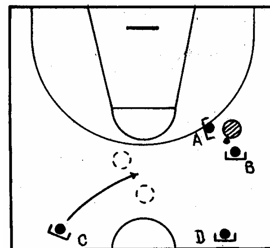


Fig. 134.

Mingea este repusă în joc din afara terenului de la linia de fund. A îl preia în marcaj pe adversarul cu minge, timp în care B vine să-l ajute şi, după oprirea driblingului acestuia, să-l preia într-un marcaj dublu.

Dacă atacantul va încerca efectuarea depăşirii spre culoarul median, apărătorul B va acţiona, în aşa fel încât să-l oblige pe atacant să-i paseze mingea partenerului său.

Acţiunea lui B presupune o subtilitate în execuţie, el netrebuind să se precipite; o simplă fentă de intervenţie asupra atacantului care driblează

îl va determina pe acesta să paseze, apărătorul B având posibilitatea de deplasare către noul posesor de minge.

În respectivul moment, efectuarea dublului marcaj urmează a fi făcută pe cealaltă parte a terenului.

Când atacantul este marcat de doi apărători (FIGURA 134) şi nu va mai putea să dribleze, el va încerca fie o pasă spre centrul terenului, fie o pasă pe lungimea culoarului lateral al terenului. Aceste pase pot fi interceptate de apărătorii C şi D. Zona centrală a terenului este deosebit de periculoasă. Dacă apar aici doi adversari, apărătorul C se va plasa înaintea şi între ei (punând în aplicare activitatea de anticipare). Sarcina lui D constă din folosirea unei fente împotriva atacantului cu minge, simulând ieşirea în întâmpinarea acestuia şi revenind în poziţia lui iniţială pentru a-l determina să execute o pasă lobată. Dacă această situaţie nu are loc, el îl va ataca pe posesorul mingii.

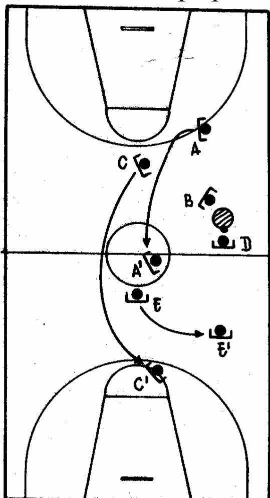
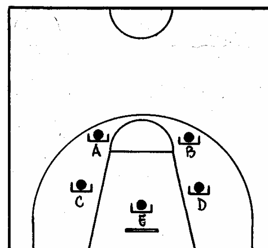


FIGURA 135:

Ca urmare a reuşitei acţiunii ofensive, mingea fiind trecută peste apărătorul B şi ajungând în zona de supraveghere a lui D, acesta, ajutat de B, vor efectua dublul marcaj asupra atacantului posesor al mingii. Între timp, A va sprinta, repliindu-se şi ocupând un plasament în mijlocul terenului, iar E care, la rândul lui, se repliază, se va plasa pe culoarul lateral de pe partea mingii, dublând defensiv acţiunile coechipierilor D şi B, timp în care şi C se repliază pe culoarul median, ocupând o poziţie în interiorul cercului suprafeţei de restricţie din terenul propriu.

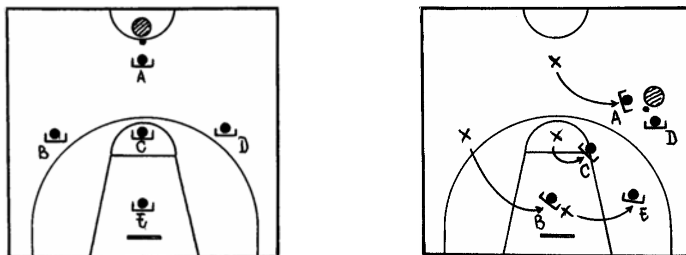
FIGURA 136:

Când nu se reuşeşte reintrarea în posesia mingii, ca urmare a acţiunilor defensive desfăşurate în cadrul acestei prime faze a apărării în zonă pressing, apărarea îşi continuă acţiunile defensive, organizându-se într-o zonă „clasică” 2-2-1.



Tot în cadrul acestei forme de apărare în zonă-press poate fi inclusă şi varianta 1-3-1 care, însă, se organizează în jumătatea proprie de teren.

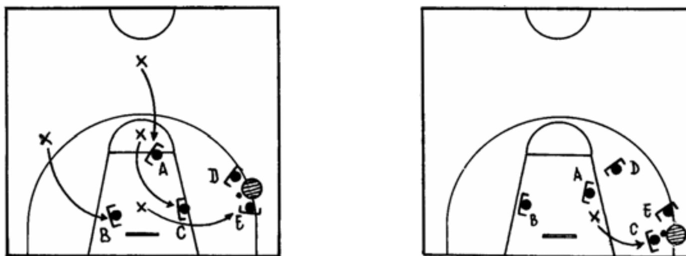
FIGURILE 137 şi 138: Jucătorii, opus zonei aşa-zis clasice 1-3-1, acoperă o mult mai mare suprafaţă din teren în prima fază a acestei apărări, ei adoptând acţiuni de hărţuire şi de dublu marcaj efectuate asupra atacantului cu minge.



Apărătorul A, care ocupă prima linie a apărării, este cel care trebuie să-l oprească din acţiunea iniţiată pe culoarul median al terenului pe atacantul cu minge, fiind, totodată, şi cel care asigură dublajul în marcajul efectuat asupra purtătorului mingii ori de câte ori aceasta este deplasată pe unul dintre culoarele laterale. Apărătorul C reprezintă centrul acestei apărări, el acoperind permanent zona centrală a apărării, plasându-se pe axa mingii; în jurul lui „pivotează" toţi ceilalţi apărători în circulaţiile lor defensive.

Ori de câte ori mingea este „blocată", ca urmare a efectuării dublului marcaj la nivelul primei linii a apărării, sarcina jucătorului extremă de pe partea opusă mingii (B sau D – a se vedea FIGURA 138) este de a asigura, prin circulaţia lui defensivă, un plasament pe axa coşului „acoperind" zona din faţa panoului părăsită de apărătorul E care dublează defensiv culoarul lateral.

FIGURA 139: Când mingea depăşeşte prima linie de apărare pe culoarul lateral, respectiv pe extrema D, circulaţia defensivă a apărătorilor urmăreşte, în continuare, efectuarea dublului marcaj şi la nivelul celei de-a doua linii de apărare.



Dublul marcaj este asigurat de extrema D şi fundaşul E care părăseşte zona din apropierea coşului, care va fi preluată de extrema B aflat în repliaj defensiv. În acelaşi timp, atât centrul C, cât şi vârful A se repliază, conform Figurii 139, asigurând permanenta echilibrare a sistemului defensiv.

FIGURA 140: Chiar şi atunci când mingea ajunge pe colțul terenului, deşi în ultima linie de apărare (pe culoarul lateral al terenului), depăşindu-l deci şi pe fundaşul E, sistemul defensiv asigurat prin această variantă de zonă-press dă posibilitate de a se acționa împotriva atacantului cu minge prin efectuarea dublului marcaj.

Oprirea atacantului cu minge va fi asigurată prin deplasarea centrului C care va fi ajutat de fundaşul E în efectuarea marcajului dublu, ceilalți apărători echilibrând sistemul defensiv prin deplasări asemănătoare celor din diagramă. E şi C fiind, în genere, jucători înalți, au posibilitatea execuției unei „capcane" eficace. Apărătorul D se află pe culoarul mingii, A pe axa mingii, iar B pe cea a coşului.

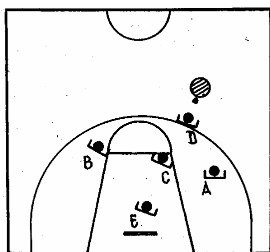


FIGURA 141 – După această primă fază de activitate defensivă, organizată în conformitate cu principiile execuției marcajului dublu asupra atacantului posesor de minge, zona este refăcută într-o nouă structură determinată, în primul rând, de plasamentul diferit al jucătorilor față de dispozitivul inițial, dar trecând şi la adoptarea principiilor defensive ale zonei „clasice" 1-3-1.

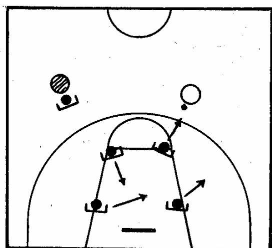
 APĂRĂRILE COMBINATE

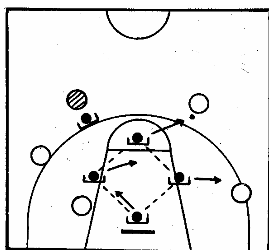
Aceste forme de apărare s-au născut din neputința zonelor convenționale (aşa-zise „clasice") de a se opune unor echipe ai căror jucători au o eficiență deosebită în finalizările de la distanță, precum şi a jucătorilor pivoți care „ies" din zona lor specifică de finalizare din apropierea coşului. La început, aceste apărări combinate au acționat, totuşi, în perimetrele obişnuite ale zonelor „clasice"apoi, încet, încet, au fost extinse, acționând pe aproape întreaga suprafață a terenului în mod deosebit de agresiv.

a) **De la cutie…la „Triunghiul plus doi"**

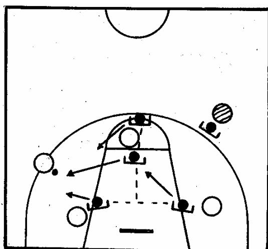
Aceste variante folosesc apărătorii în mod diferit: unii dintre ei acționând om la om, iar ceilalți în zonă. Este vorba fie:

 de a-l însărcina pe unul dintre jucători să efectueze o apărare strictă om la om asupra celui mai periculos atacant advers, în timp ce ceilalți coechipieri se dispun într-o zonă formând:





– un pătrat (doi apărători la nivelul liniei de aruncări libere şi doi pe post de fundaşi: aceasta fiind zona aşa-numită „cutia” – FIGURA 142;
– sub forma unui romb (un jucător este plasat la nivelul cercului exterior suprafeţei de restricţie, alţi doi sub nivelul liniei de aruncări libere şi, în fine, ultimul acţionând sub coş: aceasta fiind zona denumită „diamantul” – FIGURA 143;



– sub forma unui „T” inversat (în care cei doi jucători din faţă sunt plasaţi unul înapoia celuilalt la nivelul liniei de aruncări libere şi ceilalţi doi, ca jucători fundaşi, pe o linie paralelă cu panoul, formând orizontala „T”-ului – FIGURA 144.

 de a juca om la om cu doi apărători, în timp ce ceilalţi trei formează o zonă în triunghi pentru a apăra suprafaţa de restricţie (este vorba de apărarea combinată, denumită „triunghiul plus doi”).

Literatura de specialitate evidenţiază şi o variantă a acestei forme de apărare în care patru apărători apără om la om, iar celălalt, un fel de „paznic” („home man” – în terminologia americană), apără zona din apropierea coşului.

Scopul tuturor acestor apărări constă în micşorarea eficacităţii unuia sau a doi atacanţi excelenţi în împiedicarea execuţiei aruncărilor la coş din apropierea panoului, tentându-i, totodată, pe ceilalţi adversari să încerce finalizări din poziţii care le sunt mai puţin favorabile, asigurând, în acelaşi timp, apărătorilor plasamente corespunzătoare, în vederea reintrării în posesia mingii, ca urmare a recuperărilor defensive, cu vădite şanse de lansare a contraatacului.

Deplasările apărătorilor sunt făcute în funcţie de opţiunile antrenorului – ca principiu – şi de cele ale jucătorilor, care se raportează

la diferitele situații pe care jocul le creează. Mai mult, sunt antrenori care, perfecționând acest sistem defensiv, şi-au specializat jucătorii de a folosi aceste diferite variante şi combinații defensive, trecând de la una la alta, chiar de-a lungul aceleiaşi faze de joc.

b) „**Triunghiul plus doi**"

Vom încerca o sugestivă prezentare a unui model de elaborare a acestei variante de apărare combinată.

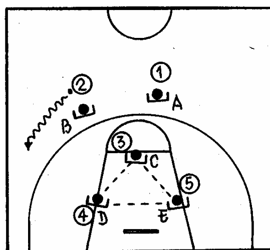
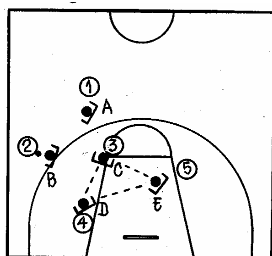


FIGURA 145: Plasamentul inițial al dispozitivului defensiv:
C – Jucătorul vârf din zonă, bun mânuitor de minge (capacitat în lansarea contraatacului);
D şi E – jucătorii înalți din formația de bază, ocupând posturile de fundaşi din zonă;
A şi B – jucători „liberi" ce acționează, în pricipiu, ca apărători individuali.

Ca regulă de bază, zona „în triunghi" trebuie să fie permanent păstrată, chiar dacă în anumite faze de joc se pot face schimbări de jucători între cei cu sarcini de apărare individuală şi cei care formează zona „în triunghi".



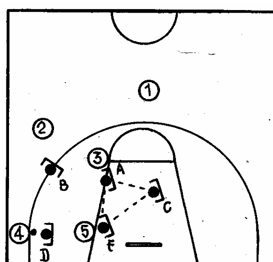


FIGURA 146: Întreaga apărare „alunecă" spre minge:

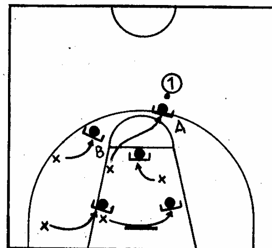
A poate să-l ajute pe C în „acoperirea" jucătorului centru advers, pentru ca acesta să nu poată primi mingea sau să rămână într-un marcaj la intercepție la adversarul lui direct.

FIGURA 147: Când mingea ajunge pe colțul terenului, unul dintre jucătorii din „triunghi" (D) iese la atacantul cu minge, preluându-l într-un marcaj om la om. Consecință a acestei acțiuni, zona „în triunghi", ca urmare a deplasărilor jucătorilor în cadrul dispozitivului defensiv, cunoaşte o suplinire a posturilor: apărătorul E îi preia locul lui D din triunghi, C preia locul lui D din triunghi, C preia locul lui E, iar A pe cel al lui C. Fostul apărător al lui 2 concură în efectuarea unui dublu marcaj asupra lui 2,

împreună cu E, având şi sarcina de a intercepta o eventuală pasă de „întoarcere" a mingii spre liniile dinapoi ale atacului. „Vârful" A va supraveghea foarte atent jocul centrului 3 şi eventuala pasă de angajare a acestuia.

FIGURA 148:

La întoarcerea mingii spre liniile dinapoi ale atacului (pasă care ar fi trebuit să fie interceptată de C), întregul „triunghi" revine la forma lui iniţială, apărătorii A şi B trebuind să „urce" rapid.



c) **Apărările „match-up"**

Conceperea acestui gen de apărare este urmare a unei strategii defensive ce a fost adoptată de unii antrenori care au cerut jucătorilor lor ca, de-a lungul unor perioade sau a întregului joc, să schimbe permanent forma de apărare: se trecea de la un sistem la altul ori de câte ori echipa proprie înscria un coş.

Idealul în materie se pare să fi fost atins prin acest gen de apărare „match-up" (care într-o traducere mot à mot înseamnă „împerechere", „potrivire"), întrucât el permite o trecere de la om la om la zonă (sau invers), de-a lungul aceleiaşi faze de joc.

Aceste apărări care „schimbă aparenţele" pot să perturbe jocul acelor echipe care îşi au sisteme ofensive foarte bine construite. În plus, ele elimină combinaţiile defensive de „schimbare a adversarilor" la efectuarea blocajelor ofensive şi „închid", de cele mai multe ori, culoarele de pasare către jucătorii pivoţi.

Se remarcă două posibilităţi în efectuarea acestui gen de apărare:

- **Trecerea dintr-o apărare în zonă într-una individuală**

Pentru aceasta vor trebui respectate unele reguli de bază ce guvernează acest sistem defensiv:

– atacantul cu minge să fie permanent marcat;
– efectuarea unui marcaj la semiintercepţie la jucătorii cei mai apropiaţi de minge;
– închiderea (chiar în doi) culoarelor de pătrundere spre coş de care încearcă să beneficieze atacanţii adverşi;
– apărătorul plasat în centrul dispozitivului nu trebuie să iasă niciodată la minge.

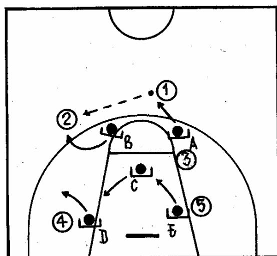
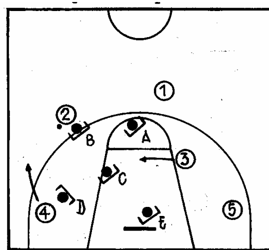



FIGURA 149: Dispozitivul inițial este cel al zonei 2-1-2.

A – iese la marcajul atacantului cu minge, pe care-l determină să facă o pasă spre 2;
B – îl preia pe atacantul 2 care primeşte mingea;
C – se deplasează pentru a se plasa, conform regulii de bază anterior enunțate, de a nu „ieşi” la minge;
D – se apropie de atacantul 4;
E – aflat pe partea de întrajutorare a apărării, acoperă suprafața de mare periculozitate din apropierea coşului.

FIGURA 150: Toți apărătorii au trecut într-o apărare om la om, cu plasamente raportate la poziția mingii.

A, C şi E – asigură „acoperirea” zonei centrale a apărării, „controlându-i” pe atacanții 1, 3 şi 5;
B – îl marchează pe purtătorul mingii;
D – execută un marcaj de semiintercepție asupra lui 4.

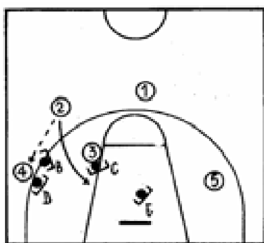
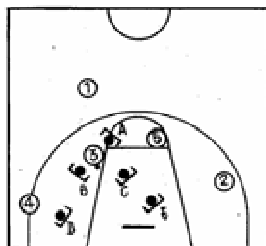



FIGURA 151: Atacantul 2 pasează mingea lui 4.

D – apără adversarul cu minge şi închide pătrunderea spre tuşa de fund a terenului;
C – îl marchează pe centrul 3;
A – se îndepărtează de 1 acoperind suprafața din apropierea liniei de aruncări libere;
E – asigură permanența „acoperirii” zonei centrale a suprafeței de restricție;
B – îl însoțeşte pe 2 în pătrunderea acestuia spre coş şi-l abandonează din momentul când acesta nu mai reprezintă un pericol.

FIGURA 152: Atacantul 4 a pasat mingea centrului 3.
C – închide pătrunderea acestuia spre coş.
Activitatea lui B este deosebit de interesantă: el se va întoarce spre jucătorul centru, după ce l-a părăsit pe 2, deplasat pe partea slabă a atacului. El îşi va relua marcajul asupra atacantului 2, când acesta va reveni spre minge.

 Trecerea de la o apărare om la om la una în zonă

Pentru aceasta, regulile ce trebuie respectate atunci când se adoptă o asemenea apărare, comportă:

– adoptarea unui dispozitiv defensiv similar structurii atacului (aşezare în 2-1-2, dacă atacanţii joacă cu doi jucători extremă);
– se va juca om la om în suprafaţa unde se va afla mingea;
– atunci când un atacant iniţiază o pătrundere cu direcţie de coş, apărătorul îl va marca la semiintercepţie până în momentul când el nu mai poate primi o pasă periculoasă (în general, până în momentul când atacantul care pătrunde depăşeşte linia minge – coş).

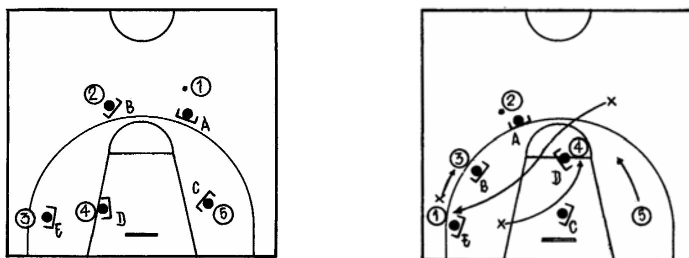


FIGURA 153: Reprezintă dispozitivul defensiv al unei apărări individuale om la om.

FIGURA 154: Atacantul 1 pasează lui 2. Se poate constata:

– că va urma o „alunecare” a apărătorilor spre direcţia mingii (A trece şi-l marchează pe 2, B la 3);
– că va avea loc o schimbare de responsabilităţi (1, după tecerea lui prin zona de restricţie, va fi preluat în marcaj de E). Dacă mingea îşi continuă circulaţia spre această parte a terenului şi ajunge la 1…



FIGURA 155: …B şi E vor asigura un marcaj dublu la atacantul 1.
B – l-a părăsit pe 3 care a pătruns spre coş (acelaşi principiu ca la „match-up”-ul precedent);
D – are sarcina de prevenire a pătrunderii lui 4 spre panou;
C – asigură „acoperirea” (A poate asigura eventual un marcaj „strâns” la atacantul 2).

d) „**Conul**”

Denumirea acestei forme de apărare aparține lui G. Bosc şi se referă la forma suprafeței din teren ce trebuie acoperită. Această formă de apărare, relativ nouă, s-a născut din tentativele reputatului specialist francez făcute în vederea combinării diferitelor tipuri de apărare. Ideea a fost de a realiza o apărare pe tot terenul care să dea aparența unei zone-press, fără însă a folosi dublul marcaj şi păstrând, totodată, posibilitățile de regrupare a apărătorilor în apropierea coşului, fie în zonă, fie în om la om. Deşi originală, această formă de apărare nu este revoluționară. Ea însă sistematizează conceptele generale ale unor acțiuni fundamentale defensive, ce caracterizează majoritatea sistemelor şi variantelor de apărare.

„Conul” – ca sistem defensiv – a fost gândit şi construit, plecând de la două observații:

1) atacanții se dispun întotdeauna în acelaşi fel, pentru a depăşi o apărare care este efectuată pe tot terenul: fundaşii „duc” mingea, pivoții se deplasează spre linia de fund a terenului şi un jucător, „bun la toate”, ocupă centrul;

2) cel mai adesea, în deplasările lor, atacanții încearcă de a converge spre mijlocul terenului.

Ca urmare, ar fi de ajuns a se decide o formă de plasament a apărării care să țină cont de aceste constatări, astfel ca apărătorii să-şi regăsească cu uşurință adversarii direcți şi să prevadă situația din care atacantul cu minge va reuşi să revină spre centru, adunând apărătorii în acest sector.

Această formă de apărare este posibilă, ca urmare a următoarelor condiții:

- fiecare jucător are desemnat un anumit adversar asemănător apărării om la om;
- dar se plasează în sistemul defensiv, fără a ține cont de aceasta;
- rămâne în acest plasament atâta timp cât mingea nu-i depăşeşte poziția pe care se află;
- după care se străduie să revină întotdeauna în dreptul mingii.

1. PRINCIPII

Deoarece o bună apărare se străduie de a stăpâni centrul, se va cere jucătorilor de a ocupa culoarul median al terenului; idealul (utopic) ar fi, deci, de a plasa cinci apărători, unul înapoia celuilalt, pe acest culoar median. De fapt, „conul” se apropie de această soluție, plasând apărătorii într-un diapozitiv 1-1-2-1.

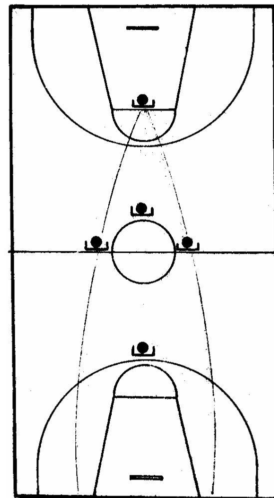


FIGURA 156: Inițial, jucătorii sunt plasați în „con”. Ei vor ieşi spre sectoarele lor în momentul necesar.

Următoarea recomandare constă în repartizarea a câte unui sector fiecărui apărător (a se vedea Figurile 157 – 159), pe care să-l apere în afara adversarului său. Respectivul sector îşi diminuează suprafața, pe măsură ce mingea avansează, el situându-se însă pe aceleaşi axe ale terenului (în lungime – Figura 160).

A treia idee, corolar al primelor două, este cea a întrajutorării apărătorilor, acțiune care se stabileşte aici pe baza a două prinicipii:

- în interiorul „conului” trebuie să se afle un număr maxim de jucători, având drept sarcină controlul asupra culoarului median şi a centrului terenului, în timp ce un apărător marchează adversarul cu minge;
- apărătorul din fiecare sector este susținut de către partenerii situați în sectoarele apropiate: el se sprijină pe dublajul şi ajutorul pe care-l poate primi atât din lateral, cât şi din adâncime (Figura 161), putând astfel acționa şi prin combinația defensivă de schimbare a adversarilor. Acest sistem defensiv permite:
  - împărțirea terenului în sectoare în cadrul cărora se joacă om la om;
  - controlarea şi blocarea culoarului median şi a mijlocului terenului în orice moment al jocului;
  - prezentarea unui „front” de apărători care sunt orientați întotdeauna cu fața către minge; această „cortină” se poate orienta în orice sens.

Figurile 157 şi 158: Sectoarele pot neglija sau include în interiorul lor perimetrul zonei de restricție din terenul advers.

În prima situație (FIGURA 157), nu se va împiedica repunerea mingii în joc.

În cea de-a doua situație (FIGURA 158), se va dirija (orienta) repunerea mingii în joc; aici, jucătorul plasat în poziția secundă a dispozitivului este cel care îl va prelua pe adversarul cu minge ori care ar fi partea spre care a fost repusă mingea în joc.

Această mică modificare determină avansarea dispozitivului defensiv spre panoul advers.

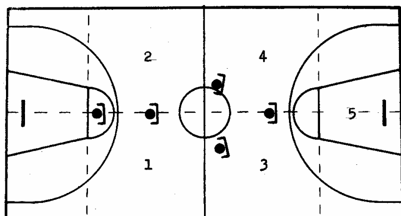


Fig. 157.

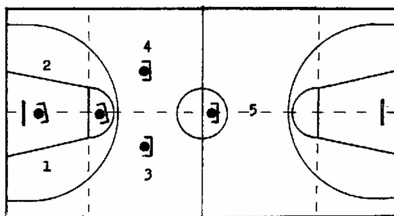


Fig. 158.

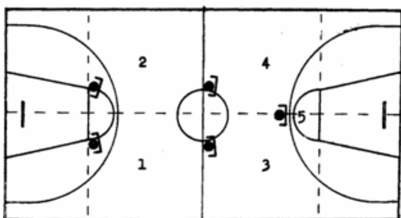


Fig. 159.

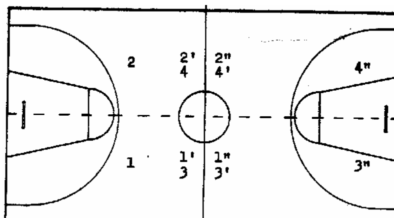


Fig. 160.

FIGURA 159: În cazul când adversarul se obişnuieşte cu aliniamentul 1-1--2-1, se va cere jucătorilor din faţă de a se plasa unul lângă altul la nivelul liniei de aruncări libere. Dispozitivul ne va reaminti de o aşezare 2-2-1.

FIGURA 160: Sectoarele sunt „deplasate" pe aceiaşi axă (culoar). Dacă posesorul mingii evoluează pe acelaşi culoar, el va fi marcat de acelaşi apărător. Dacă el va fi depăşit, va fi suplinit de următorul coechipier, această situație nefiind decât momentană.

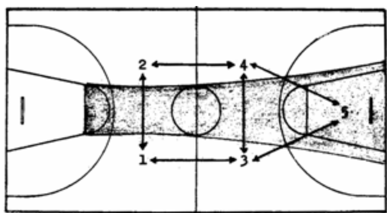


FIGURA 161: Întrajutorarea va fi exercitată în mod reciproc, fiind asigurată atât din lateral, cât şi în profunzime. Jucătorii din sectoarele 1 şi 2, precum şi cei din 3 şi 4 pot să-şi schimbe între ei adversarii, ca şi sectoarele.

2. MODUL DE ACȚIONARE ÎN CADRUL SISTEMULUI

Diagramele care vor fi expuse în continuare vor încerca să exemplifice modul de acționare în cadrul sistemului defensiv, denumit convențional „conul" de către cel care l-a elaborat, plecând de la dispozitivul 2-2-1.

FIGURA 162: Primul primitor al mingii, după repunerea acesteia în joc din afara liniei de fund a terenului, este atacat de apărătorul responsabil din sectorul 1. Apare o acțiune de joc într-o relație 1 contra 1 în acest sector, în urma căreia apărătorul A este depăşit…

FIGURA 163 …şi-i va ceda marcajul atacantului dribleur apărătorului C (din sectorul 3) venit în întrajutorare.

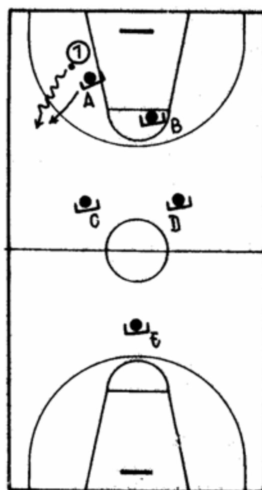


Fig. 162.

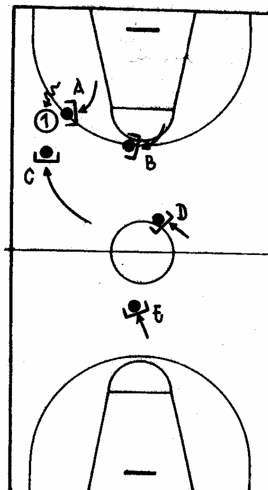


Fig. 163.

Intervenția lui C nu va avea loc decât la semnalul lui A care, depăşit fiind se va replia spre culoarul median şi centrul terenului. La această permutare va participa şi D care, schimbând sectorul, îl va dubla în profunzime de C.

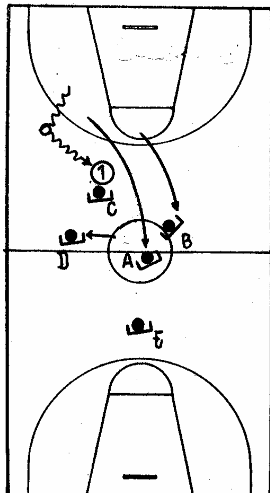


Fig. 164.

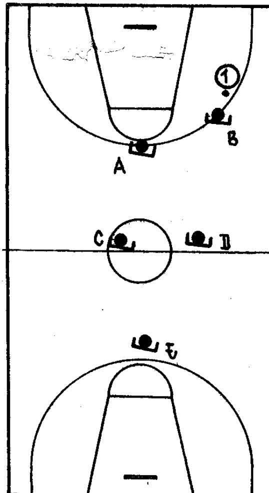


Fig. 165.

FIGURA 164: C l-a preluat pe atacantul 1 care încearcă o intrare în culoarul median şi spre centrul terenului. A se repliază rapid în interiorul „conului”, timp în care B a şi ocupat un plasament în centrul terenului. Apărătorii D şi B preiau în marcaj eventualii atacanți fără minge, care vin pentru a-l ajuta pe purtătorul de mingii şi intră în noile lor sectoare ale sistemului defensiv.

Şi o altă situație de joc din care mingea repusă în joc ajunge la primul primitor aflat în sectorul 2.

FIGURA 165: Dispozitivul defensiv include dispunerea în interiorul „conului" a trei apărători şi unul la marginea acestuia (apărătorul D, responsabil de sectorul 4).

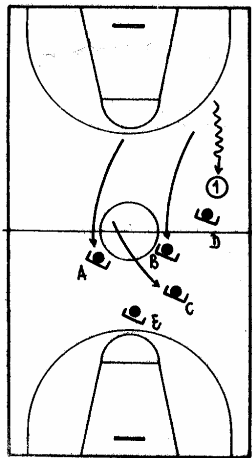


Fig. 166.

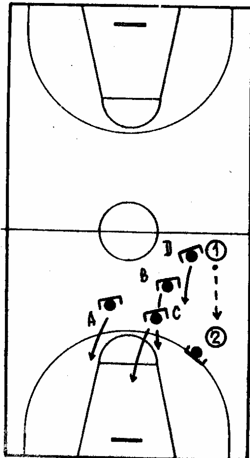


Fig. 167.

FIGURA 166: În înaintarea sa, atacantul 1 îl depăşeşte pe B (apărătorul său inițial) şi este preluat de D în marcaj. B revine în „con", C se repliază în profunzime, înlocuindu-l pe D, iar A pe C. Atacantul cu minge nu va încerca o intrare spre culoarul median al terenului, el continuându-şi înaintarea pe aceiaşi direcție.

FIGURA 167: La pasa lui 1 către coechipierul său, efectuată tot în lungul terenului, apărătorul E este cel care asigură dublajul şi eventuala oprire a atacantului cu minge. „Cortina" trasă în cazul precedent în axul median se va găsi oarecum paralel cu linia de fund, pentru că toți apărătorii în repliajul lor revin la nivelul mingii într-un sector în care „conul" este evazat. De remarcat că, o dată cu replierea către minge, jucătorul D revine la nivelul mingii, pentru a întrajutora şi a anticipa o combinație de „dă şi du-te" din partea adversarului său direct.

6. PREGĂTIREA TEHNICO-TACTICĂ A APĂRĂTORULUI

Având drept bază a activităţii practice ce vizează perfecţionarea jocului defensiv în baschetul de performanţă (şi pe care urmează să o descriem în acest capitol de curs) problematica factorilor favorizanţi, precum şi conceptele generale cu privire la apărare (pe care le-am expus în capitolul anterior), vom încerca, în cele ce urmează, o prezentare a principalelor elemente practice, specifice jocului defensiv practicat astăzi pe plan internaţional, ce trebuie adoptate în pregătirea jucătorului de baschet care este pregătit în perspectiva abordării baschetului de performanţă şi de mare performanţă.

Subliniem faptul că pentru a avea o imagine completă şi sugestivă asupra respectivelor elemente, lucrarea noastră reia şi unele aspecte esenţiale ce trebuie preponderent vizate încă din activitatea practică desfăşurată la nivelul jucătorului începător (problematică ce a fost complet tratată în cursurile de specializare din anii III şi IV din Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport din Universitatea *Spiru Haret*).

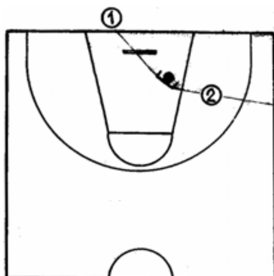
- ÎNCHIDEREA CULOARULUI DE PASARE LA REPUNEREA MINGII ÎN JOC DIN AFARA TERENULUI

Repunerea mingii în joc din afara terenului de către adversari reprezintă o secvenţă frecventă a jocului faţă de care apărarea trebuie să reacţioneze corespunzător. Ajutorată prin regula celor 5 secunde, apărarea are posibilitatea de a reacţiona, în vederea reintrării în posesia mingii.

- *JUCĂTORUL ÎNCEPĂTOR*

Apărătorul are obligaţia de a reuşi să cuprindă în câmpul său vizual (direct şi periferic) atât mingea, cât şi adversarul său direct. Acest fapt va trebui să devină o consecinţă a unui plasament defensiv care să-i permită această vizualizare, fără ca jucătorul respectiv să-şi întoarcă capul faţă de poziţia corpului său.

Ca urmare, pregătirea în acest sens va trebui făcută, astfel ca jucătorul să adopte o poziţie fundamentală cu un plasament aşa-zis „deschis", în care unul dintre braţele sale să fie îndreptat spre minge, iar celălalt spre adversarul său direct (FIGURA 168).



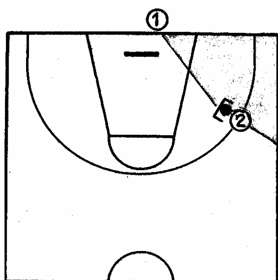
Cu cât apărătorul se retrage, cu atât poate fi mai puțin depășit (prin așa-numitul „back door”), însă posibilitățile lui de a realiza o intercepție scad evident.

Până unde poate el să avanseze sau să se retragă?

… răspunsul îi revine în urma experienței pe care o dobândește drept consecință a pregătirii și jocurilor oficiale la care participă.

 JUCĂTORUL DE PERFORMANȚĂ

Din momentul în care apărătorii ajung să „controleze” atât adversarii lor, cât și mingea, este important de a-i face să practice o apărare cât mai combativă. Pentru aceasta, situarea apărătorului într-un plasament așa-zis „închis” („over play”) devine o necesitate (FIGURA 169).



Din această poziție, apărătorul nu are posibilitatea de a controla simultan mingea și adversarul, fără să-și întoarcă capul. Pentru a supraveghea corespunzător faza respectivă, apărătorul trebuie să adopte, în marcajul pe care-l efectuează, o poziție cu mâna plasată pe culoarul probabil de primire a mingii de către adversarul său direct, iar controlul vizual al mingii și al adversarului va fi asigurat, folosind vederea periferică.

Exersarea eventualei intervenții a apărătorului atacantului primitor asupra pasei va trebui să fie făcută, plecând de la acest plasament „închis”, din care mingea va fi deviată printr-o deplasare („țâșnire”, săritură) efectuată spre înainte sau spre înapoi.

Măiestria unei atare alternative de deplasare presupune ca:

– picioarele să fie permanent pe sol;
– greutatea corpului poate fi, fie pe piciorul din față (pentru a „ieși” la minge), fie pe cel din spate (pentru o retragere);
– brațul din față să fie folosit drept „antenă” de contact cu adversarul.

Deși fiecare jucător își are o parte a lui preferată, exercițiile se vor desfășura pe ambele părți ale terenului, **ambidextria jocului de picioare defensiv** este la fel de importantă ca și cea a mâinilor pentru atacant (îndeosebi pentru pase și dribling).

- *JUCĂTORUL DE MARE PERFORMANȚĂ*

Raportul de forțe din cadrul relației atacant-apărător trebuie să se exprime în mod diferit la jucătorii confirmați pe plan internațional. Sarcinile defensive sunt diferențiate, în funcție de distanța apărătorului raportată la minge.

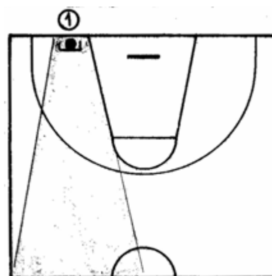


Fig. 170

a) **Apărătorul atacantului care pasează.** El joacă un rol determinant: nu atât prin intenția de a-i lua mingea, ci, mai ales, pentru a „acoperi" din câmpul vizual al atacantului o parte din teren (FIGURA 170).

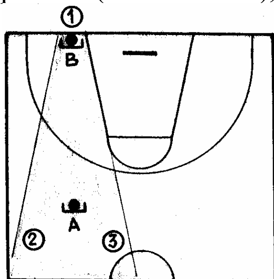
b) **Doi dintre cei mai apropiați apărători** de locul repunerii mingii în joc din afara terenului:

Ei vor ocupa un plasament așa-zis „închis", astfel încât pot ajunge să joace chiar cu spatele la minge.

c) **Ceilalți doi apărători, cei mai îndepărtați de minge.**

Ei vor încerca să ocupe un plasament la marginea suprafeței haşurate din Figura 171, pentru a provoca execuția unei pase lungi, lobate, către unul dintre cei doi atacanți pe care aceştia îi marchează, pasă ce va trebui interceptată. Dacă atacanții ies mult în afara acestei suprafețe haşurate, apărătorii îi vor urma, fără însă a se plasa într-un marcaj la intercepție.

Pentru a perfecționa acest tip de intervenție, este bine ca această acțiune să fie antrenată, plecând de la un exercițiu pretactic de repunere a mingii în joc din afara terenului, în care vor acționa 3 atacanți contra 2 apărători (FIGURA 171), în care:



- apărătorul A trebuie să alerge şi să „iasă" pentru a intercepta mingea;
- atacanții 2 şi 3 trebuie să se plaseze inițial la marginea suprafeței haşurate şi să „iasă" la minge;
- de fiecare dată când interceptarea mingii este ratată de A, se continuă exercițiul prin declanşarea unui contraatac de 2 contra 1 spre celălalt panou.

Prin urmare, apărătorul A va trebui să se antreneze pentru a face față acestor deplasări specifice înainte şi înapoi spre minge. Viteza acestor deplasări depinde de:

– o poziție stabilă înainte de a acționa pe direcția mingii determinată printr-o repartizare egală a greutății corpului pe ambele picioare;

– posibilitatea de a efectua o păşire care să preceadă „ţâşnirea" spre minge.

În această situaţie este deosebit de interesant de a vedea care sunt limitele posibile (fizice şi mentale) ale fiecărui jucător de a interveni în interceptarea mingii o dată cu îndepărtarea progresivă a celor doi atacanţi.

Din punct de vedere pedagogic, repunerea mingii în joc din afara limitelor terenului poate fi extinsă şi la o altă fază, analoagă, des întâlnită în joc, şi anume aceea când dribleurul este oprit din dribling. Şi aici se poate solicita jucătorilor de a acţiona după aceleaşi principii în „lupta" lor pentru câştigarea mingii.

- ÎNDEPĂRTAREA APĂRĂTORULUI ATACANTULUI FĂRĂ MINGE DE ADVERSARUL SĂU DIRECT PENTRU A AJUTA LA „ÎNCHIDEREA" DRIBLEURULUI

- *JUCĂTORUL ÎNCEPĂTOR*

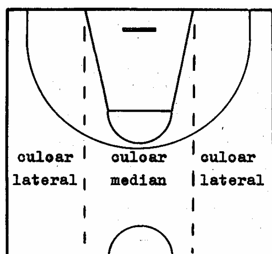
Recomandăm pentru această etapă a formării jucătorului în perspectiva abordării ulterioare a baschetului de performanţă, folosirea presingului om la om pe tot terenul (pentru a se prevala şi de avantajele pe care le oferă regulile de 5 şi 8 secunde).

Ca urmare, apărătorii vor ajunge foarte repede:

– să-l oblige pe atacantul cu mingea să se întoarcă;
– să impună efectuarea unei pase scurte (la mână) între atacanţi;
– să-l provoace pe dribleur să se deplaseze în sectoare din teren în care acesta devine vulnerabil.

a) **Apărarea împotriva atacantului cu minge**

EXERCIŢIU: orientarea atacantului care driblează (FIGURA 172).



- Dacă dribleurul se află în culoarul median al terenului:

El trebuie să-l stânjenească, provocându-l pe acesta ca să folosească mâna neîndemânatică la dribling (apărătorul plasându-se pe partea opusă).

- Dacă dribleurul se află pe unul dintre culoarele laterale ale trecutului:

În poziţia fundamentală adoptată de apărător în marcaj, piciorul interior al acestuia (cel apropiat de culoarul median) va trebui să fie înainte, iar cel exterior înapoi.

- Dacă dribleurul se găseşte în apropierea liniei laterale a terenului:

Apărătorul se va plasa între atacant şi mediana terenului, pentru a-i întinde o cursă dribleurului, lăsând o „poartă deschisă".

În acest exercițiu trebuie interzis de către apărător orice intrare în dribling în culoarul median al terenului. Nu reprezintă o gravitate faptul că apărătorul ar fi depăşit pe partea pe care atacantul este neîndemânatic, întrucât înscrierea coşului de pe această parte nu este certă.

Decât a încerca oprirea imediată a atacantului care driblează, mai ales atunci când acesta se îndreaptă spre una din liniile laterale ale terenului, este mai bine de a se asigura păstrarea unei poziții defensive avantajoase (aceasta reprezentând o mai bună acțiune defensivă).

În general, în situația unei depăşiri în apropierea tuşei laterale, dribleurul accelerează şi-şi împinge mingea mult înaintea lui; acesta este momentul pentru a încerca scoaterea mingii din dribling de către apărător cu mâna interioară (pentru a nu-şi pierde echilibrul şi pentru a nu comite o greşeală personală).

Dacă apărătorul nu poate interveni decât cu mâna exterioară, acest fapt înseamnă că apărătorul este învins. Atunci când atacantul care driblează se simte amenințat, el va încetini ritmul (atât al alergării, cât şi al driblingului), aceasta reprezentând momentul în care apărătorul trebuie să-l „fixeze" în apropierea tuşei.

b) **Apărarea împotriva atacanților fără minge**

EXERCIȚIU: 3 contra 2 pe jumătate de teren.

□ Adversarul direct trebuie împiedicat ca să primească mingea.

□ El nu trebuie marcat prea aproape, dacă mingea este departe. În acest caz, apărătorul trebuie să efectueze o uşoară retragere, păstrând o distanță față de atacant care să-i dea posibilitatea:

– de a nu fi surprins de o eventuală acțiune a adversarului şi,
– de a „întări" mijlocul terenului.

□ *JUCĂTORUL DE PERFORMANȚĂ*

Evoluția jocului de baschet la acest nivel impune ca apărătorii să treacă de la marcajul normal la o formă superioară, şi anume, realizarea dublului marcaj asupra atacantului care driblează.

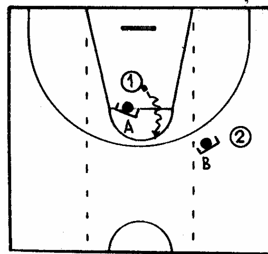
a) **Apărarea împotriva jucătorului cu minge**

Pentru o exemplificare practică, vom prezenta următorul exercițiu pretactic (FIGURA 173):

□ Joc 2 × 2 pe tot terenul

1 - evoluează în culoarul median;

2 - evoluează pe culoarele laterale; prin deplasările sale laterale el încearcă să anihileze orice posibilitate de întrajutorare defensivă.



A - nu trebui să-l lase să înainteze pe dribleur decât pe partea unde se află coechipierul său care trebuie să acționeze în întrajutorare defensivă. În acest sens, apărătorul B trebuie să-l informeze verbal pe A asupra deplasărilor ce se fac prin înapoia lui, ştiind că vorbirea alertează apărătorul care reacționează mult mai repede la semnalele auditive decât la cele gesticulative.

De fiecare dată când 2 primeşte mingea, acesta o pasează jucătorului 1 care trebuie să rămână permanent în culoarul său.

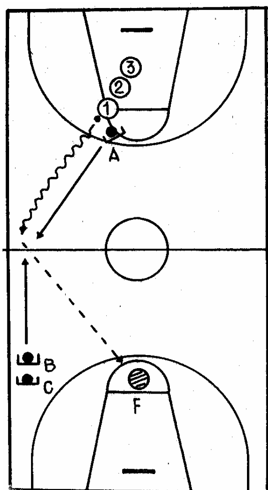
- Un alt exercițiu pregătitor constă dintr-un joc 1 contra 1 desfăşurat pe toată lungimea terenului, folosind numai culoarul lateral.

Dribleurul va fi orientat de către apărător spre culoarul lateral, anihilându-i acestuia încercările de a intra în culoarul median. Dacă atacantul reuşeşte, el va ataca coşul; dacă reuşeşte să-l depăşească pe apărător pe culoarul lateral, el se va opri, aşteptându-l pe acesta spre a relua în acelaşi sens exercițiul.

În acest exercițiu, se impun următoarele reguli:

– menținerea unei poziții de marcaj în care pieptul apărătorului (sternul) să se afle la înălțimea brațului cu care driblează adversarul (întredeschiderea tuşei laterale);
– retragere cât mai depărtată de adversarul care s-a angajat în depăşire;
– dacă apărătorul este depăşit el va trebui să sprinteze spre mijlocul terenului.

b) **Întrajutorarea partenerului care-l marchează pe jucătorul cu minge.**



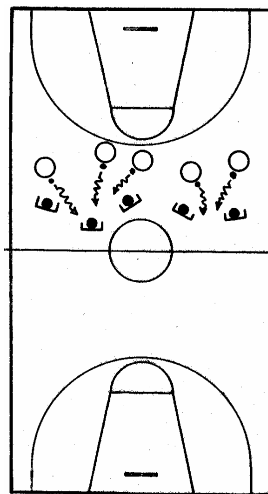
- Un prim exercițiu pe care-l prezentăm se adresează învățării combinației defensive de „dublu marcaj", denumită şi „capcana" (FIGURA 174).

Atacantul cu minge în dribling este orientat spre culoarul lateral de propriul apărător. Când va ajunge în apropierea liniei de centru, primul apărător de la şir (B) iese în întâmpinarea acestora pentru un eventual „dublu marcaj", încercând efectuarea „capcanei". Atacantul cu minge va încerca execuția pasei către F (atacant fix plasat pe post de jucător centru), urmând să-şi continue acțiunea ofensivă în relația sa cu apărătorul A. Apărătorul B va trece la marcajul direct al următorului atacant (2).

În cadrul acestei combinaţii defensive, cei doi apărători vor trebui:

– să-şi coordoneze deplasarea, astfel încât momentul „dublului marcaj" să coincidă cu prinderea atacantului în apropierea intersectării liniei laterale cu cea de centru;
– jocul de picioare şi lucrul braţelor trebuie astfel efectuat, încât atacantul să fie „închis" ca într-o cutie, asupra mingii neacţionând în mod direct;
– în această „încleştare", adversarul nu trebuie împiedicat ca să pivoteze (acesta putând comite abaterea de „teren");
– dacă reuşesc să-i împiedice execuţia pasei timp de 5 secunde, înseamnă că acţiunea a reuşit.

 Un alt exerciţiu (FIGURA 175) tot cu desfăşurare pe tot terenul angrenează 5 perechi de atacanţi (fiecare cu minge) şi apărători.



Atacanţii, fiecare acţionând pe culoarul său, încearcă să se apropie de coş pentru a finaliza din apropiere. Apărătorii vor adopta în acţiunile lor principiul de a menţine permanent un marcaj corespunzător faţă de propriul apărător, ţinând însă cont şi de acţiunile celorlalţi coechipieri ai lor (să nu se permită o avansare exagerată a unuia dintre atacanţi, căutând să „închidă în acelaşi timp spaţiile lăsate libere).

 JUCĂTORUL DE MARE PERFORMANŢĂ

Atacantul aflat în dribling este mai dificil de a putea fi atras într-o situaţie de „capcană". Ca urmare, la acest nivel se recomandă o apărare strictă asupra atacantului cu minge, fără a se persista asupra efectuării „dublului marcaj", apărătorii colaborând în aşa fel, încât să-i dea posibilitate coechipierului lor de a-şi „controla" adversarul direct. Acţiunea lor de întrajutorare se aplică însă, în mod sistematic şi se materializează prin:

– apropierea unui partener către atacantul cu minge spre a-i încetini driblingul;
– împiedicarea dribleurului de a intra în culoarul median al terenului.

a) **Atacant cu minge aflat în culoarul median**

Apărătorul acestuia va căuta să nu cedeze deloc teren dribleurului şi, eventual, va încerca să-i scoată mingea din dribling adversarului său.

b) **Atacant cu minge aflat în culoarul lateral**

Apărătorul nu trebuie să-l aştepte pe loc pe dribleur, ci să „iasă” la acesta cu vădită intenţie de a-l presa în lateral spre tuşe, însă, va trebui să facă faţă unei eventuale continuări a driblingului de către adversarul său, care va încerca o depăşire precedată de o piruetă în dribling.

c) **Atacant cu minge în apropierea liniei de fund a terenului**

Apărătorul va acţiona pentru „închiderea” trecerii atacantului în dribling pe culoarul liniei de fund a terenului printr-o retragere iniţială pe direcţia coşului efectuată cu piciorul interior, după care, cu piciorul exterior, va închide linia de fund a terenului.

- INTERVENŢIA APĂRĂTORULUI ASUPRA ATACANTULUI CARE ÎNCEARCĂ ARUNCAREA LA COŞ

Dacă distanţa la care se află atacantul cu minge faţă de coş îi permite acestuia să încerce o finalizare, apărătorul trebuie neapărat să acţioneze în aşa fel ca să poată interveni cât mai eficient. Aceasta, cu atât mai mult cu cât atacantul respectiv se află într-o poziţie favorabilă lui şi de unde, în principiu, el dovedeşte un bun procentaj în finalizări.

- *JUCĂTORUL ÎNCEPĂTOR*

Psihologia atacantului începător este exprimată prin faptul că el, fiind în posesia mingii încearcă să se apropie de coş, dar, de cele mai multe ori, datorită lipsurilor evidente din pregătirea lui, renunţă repede, finalizând de la distanţă de coş. Faza de recuperare ofensivă este folosită de el pentru a se apropia de coş şi a finaliza din nou.

Apărătorii, şi ei, preferă acţiunea de recuperare defensivă a mingii, ca urmare a unei finalizări efectuate de adversari decât iniţierea unei acţiuni defensive de intrare în posesia mingii desfăşurate în teren.

Pentru a lupta împotriva acestei tergiversări (bine calculate), trebuie create situaţii prin care să fie valorificate apărările pressing.

De exemplu:

- Dacă sunt depăşite 10 secunde pentru ca mingea să ajungă într-o zonă normală de finalizare, apărarea va primi un punct;
- Dacă situaţia este asemănătoare după 20 secunde, apărarea mai primeşte un punct suplimentar;
- Dacă după 24 de secunde atacul încă nu a finalizat, apărarea câştigă mingea şi primeşte 3 puncte.

Dat fiind slaba eficienţă a finalizărilor efectuate de începători nu trebuie încurajate apărările pasive. Antrenorilor le revine sarcina găsirii unor exerciţii care să valorifice acţiuni defensive combative.

- *JUCĂTORUL DE PERFORMANȚĂ*

Această etapă a instruirii sportive reprezintă momentul inițierii jucătorilor în efectuarea unor apărări activ-agresive în zonă. Acestea creează posibilitatea optimă însuşirii şi perfecționării acțiunilor de întrajutorare desfăşurate organizat, ca urmare a unor circulații coordonate a apărătorilor.

DEMERSUL PEDAGOGIC PENTRU ÎNVĂȚAREA APĂRĂRILOR ÎN ZONĂ

Cu toate opțiunile majorității specialiştilor cu privire la necesitatea şi avantajul deosebit pe care-l conferă stăpânirea fundamentalelor apără-rilor individuale de către echipele ai căror jucători se găsesc încă în sta-diul de neconfirmați (copii, cadeți, juniori), o dată cu abordarea nivelului de jucător de performanță se impune abordarea şi a altor forme de apărare, de altfel suficient de mult folosite, începând cu acest nivel de pregătire.

Aceste forme de apărare se bazează pe principii care încearcă să determine:

- acoperirea centrului terenului;
- atacul permanent asupra jucătorului cu minge.

Pentru aceasta ele se constituie în excelente mijloace care conduc la învățarea apărărilor mai complexe, păstrându-şi însă anumite limite întrucât ele, totuşi, nu pot constitui obiective terminale în formarea apărătorului.

Ca urmare, în sensul celor arătate mai sus, considerăm că exercițiile desfăşurate în acest scop vor trebui să urmărească:

a) „Acoperirea” cât mai eficientă a culoarului de restricție.

Antrenorul se va deplasa cu mingea în jurul culoarului de restricție, în timp ce apărătorii plasați în interiorul acestui culoar, prin mijloacele specifice jocului apărătorului, vor trebui să-l „închidă” complet. Numai jucătorul cel mai apropiat de antrenor va ieşi pentru a face marcaj la posesorul mingii.

b) „Descoperirea” de către jucători a diferitelor structuri ale apărării în zonă sub care se „mulează” grupul de apărători, ca urmare a efectuării respectivelor deplasări. Aceste constatări vor trebui consolidate, astfel ca ele să poată fi manevrate corespunzător şi în timpul jocului oficial.

c) „Constatarea” punctelor slabe ale fiecărei forme de apărare în zonă şi a „căuta” acțiunile prin care să se închidă culoarele vulnerabile.

Plecând de la oricare dintre formele de zonă, se va constata că există anumite culoare sau suprafețe vulnerabile: antrenorul va plasa, unul câte unul, pe alți jucători ca atacanți în aceste intervale, apărătorii învățând astfel cum să asigure acoperirea acestora, utilizând principiul întrajutorării.

d) „Adaptarea” calităților individuale ale fiecărui apărător în vederea obținerii unui efect colectiv.

În acest sens, propunem:

 Studierea mijloacelor specifice jocului apărătorului (jocul de picioare şi lucrul de braţe, deplasările specifice), potrivit cu postul pe care-l ocupă fiecare în sistemul defensiv (adesea fiind vorba de mici detalii precum: braţul stâng mai ridicat decât cel drept, piciorul drept mult avansat etc., aceste observaţii având o mare importanţă în eficientizarea apărărilor în zonă).

De altfel, nu trebuie uitat faptul că la valori egale ale jucătorilor atacul este şi rămâne superior apărării. Apărarea însă poate să beneficieze de unele „resurse” ce pot fi luate din modul în care este aplicat principiul întrajutorării, prin care marcatorul atacantului cu minge este ajutat de ceilalţi membri ai grupului defensiv. Aceste observaţii capătă totală semnificaţie, atunci când este folosită o zonă clasică care, deşi aceasta dă impresia de a fi compactă, ea este o veritabilă „strecurătoare”, dacă este statică.

 Dezvoltarea aptitudinii jucătorului de a aprecia plasamentul şi poziţia sa în cadrul sistemului adoptat (sunt plasamente şi poziţii tipice pe care fiecare jucător trebuie să le realizeze în raport de cele tipice ale celorlalţi coechipieri ai săi).

 Dezvoltarea gândirii pentru a judeca şi aprecia plasamentul şi poziţia adversarilor, în vederea anticipării acţiunilor acestora.

Preocuparea primordială a apărătorilor trebuie să se centreze asupra mingii, precum şi faţă de protecţia coşului, constituite drept obiective indispensabile de atins pentru a aborda de pe poziţii favorabile învăţarea apărărilor individuale „agresive şi cu flotare”, sprijinindu-se pe conceptul „partea mingii – partea de întrajutorare”.

EXERCIŢII (FIGURILE 176 şi 177):

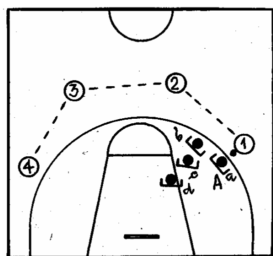


Fig. 176.

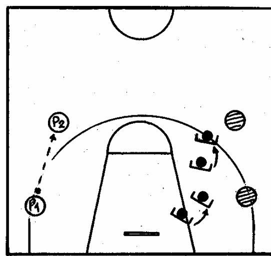


Fig. 177.

 Mingea circulă de la 1 la 4. Apărătorul lui 1 îşi modifică plasamentul (poziţiile a-b-c-d) în funcţie de distanţa care-l separă pe atacantul 1 de minge: se va căuta limita maximă de flotare pentru o revenire corespunzătoare în marcaj, în situaţia că mingea revine spre atacantul 1.

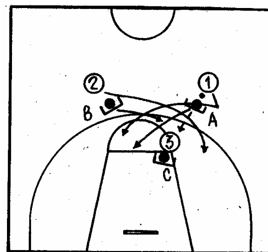
2 contra 2 pe o parte laterală a terenului. Doi pasatori mobili (P1 şi P2) evoluează pe cealaltă parte laterală (ei putând să dribleze sau să paseze mingea). Apărătorii din cele două cupluri încearcă să-şi adapteze flotarea în funcție de locul mingii (necesitatea perfecționării păstrării controlului vizual direct asupra adversarului său şi periferic asupra mingii).

Tot în cadrul acestei etape, vor trebui conturate două noțiuni fundamentale:

1) Necesitatea de a evita schimbările de adversari, mai ales în partea mediană a terenului.

La acest nivel de măiestrie tactică întâlnim o serie de echipe care în repertoriul lor defensiv au însuşită practica aplicării combinației tactice defensive „capcana". În vederea respectării noțiunii enunțate mai sus, în acest stadiu de instruire, apărătorii trebuie să fie obligați de a-şi păstra adversarii lor direcți (FIGURA 178).

- Pe pasa lui 1 către 3, apărătorii A şi B se apropie de posesorul mingii (3).
- Apărătorul A al atacantului care a pasat trebuie să beneficieze de prioritatea de trecere.
- Cu toată combinația de încrucişare efectuată de atacanți, apărătorii – în deplasarea lor – şi-au păstrat adversarii lor direcți în marcaj.



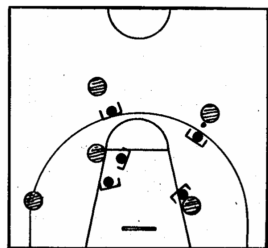
2) Responsabilitățile defensive în efectuarea marcajului diferă în funcție de distanța la care se află atacantul față de coş.

DEPARTE DE COŞ nu se va exercita o opoziție față de o eventuală pasă dată spre înapoi şi nu se va flota mai jos de linia de aruncări libere. Esențială rămâne sarcina apărătorilor de a închide culoarele ofensive.

În figurile 179 şi 180 se demonstrează acest lucru şi modalitatea aplicării acestei noțiuni.

FIGURA 179:
„Acoperirea" defectuoasă a jucătorului centru.

Apărătorul lasă un culoar de pătrundere, ca urmare a unui plasament greşit pentru atacantul cu minge.



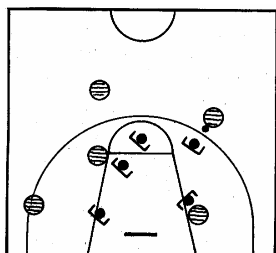


FIGURA 180:

O „acoperire” bună… ca urmare a flotării apărătorilor de pe partea de întrajutorare.

Apărătorul jucătorului centru îşi părăseşte adversarul direct pentru a închide atacantului cu minge culoarul de pătrundere spre coş. De subliniat modalitatea de flotare de la atacanţii extremă şi fundaş de pe partea de întrajutorare.

ÎN APROPIEREA COŞULUI, apărătorul încearcă să-şi păstreze avantajul de plasament.

EXERCIȚII:

1) Apărarea împotriva unui jucător pivot: 1 contra 1 cu unul sau mai mulți jucători care pasează.

(În figurile pe care le prezentăm, expunem mai multe modalități solicitate de către antrenori în marcajul efectuat împotriva jucătorului pivot, atunci când mingea se găseşte mai departe de coş).

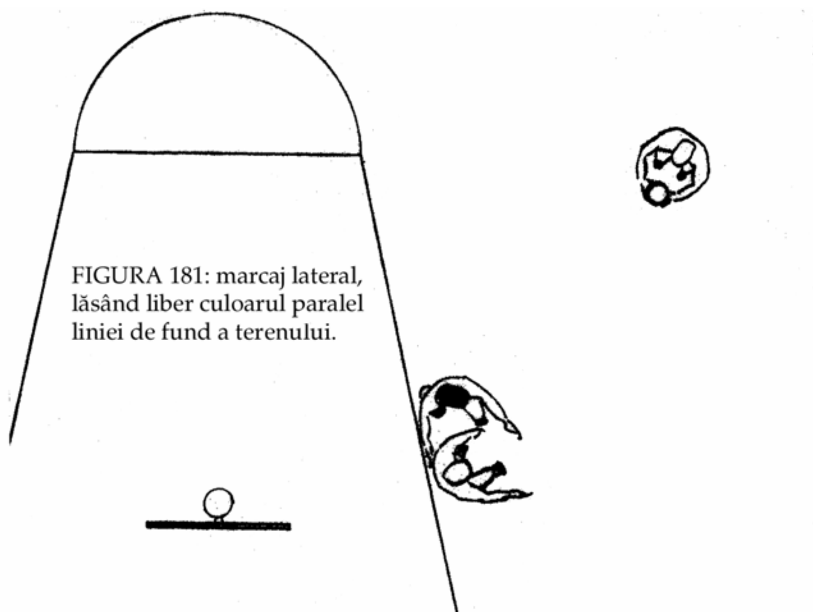


FIGURA 181: marcaj lateral, lăsând liber culoarul paralel liniei de fund a terenului.

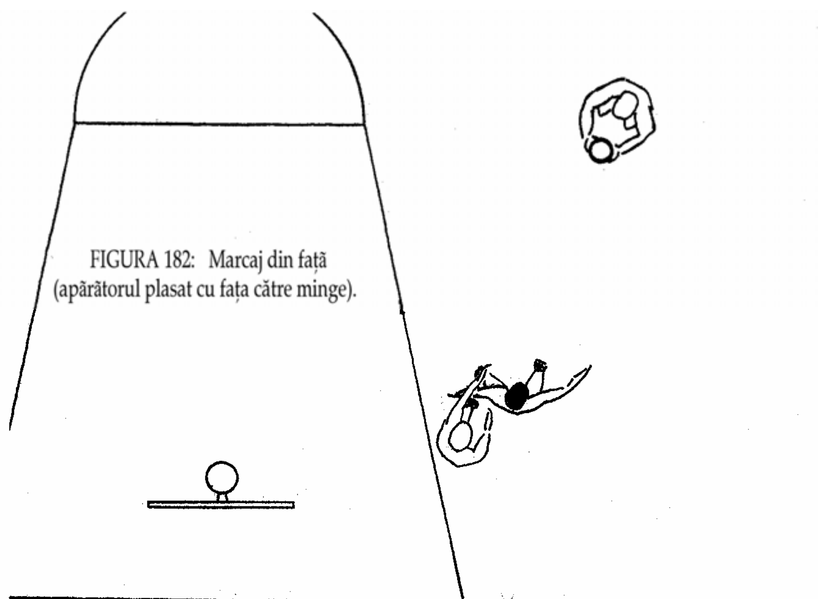


FIGURA 182: Marcaj din față (apărătorul plasat cu fața către minge).

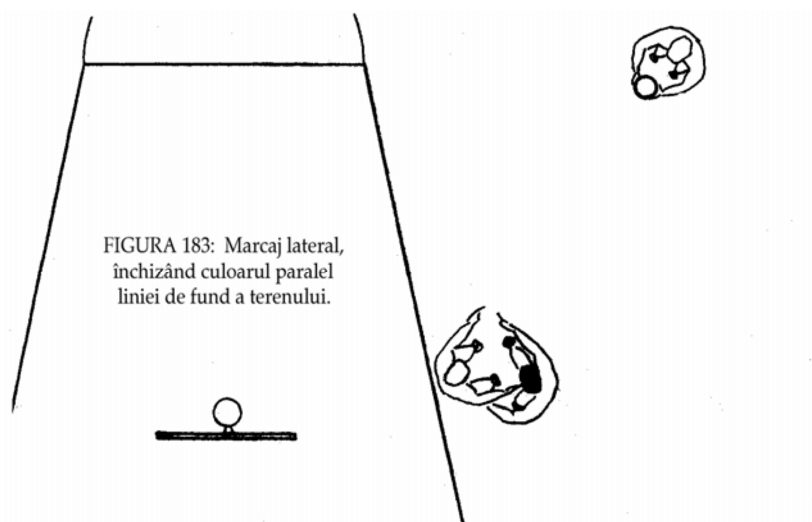
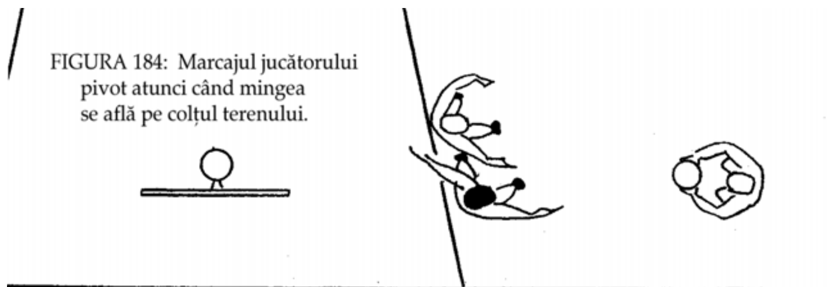


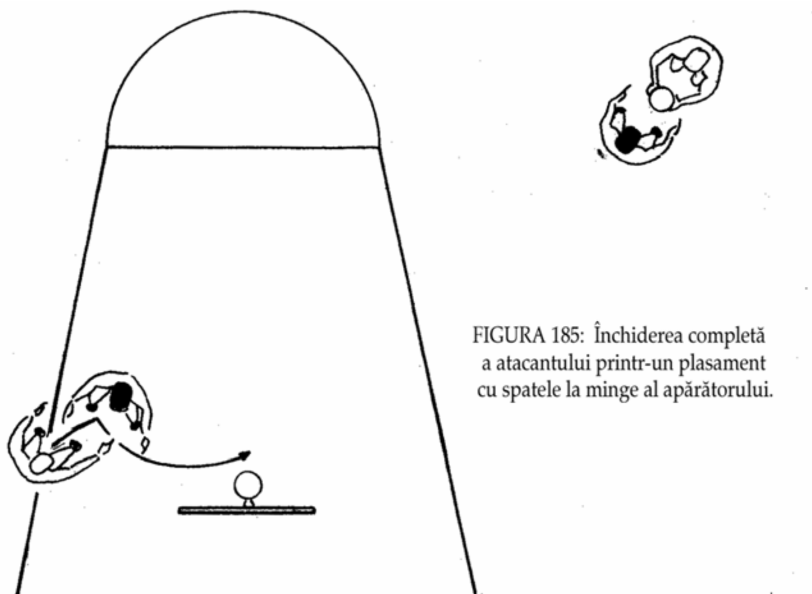
FIGURA 183: Marcaj lateral, închizând culoarul paralel liniei de fund a terenului.


FIGURA 184: Marcajul jucătorului pivot atunci când mingea se află pe colțul terenului.

2) Apărarea împotriva unui jucător centru: 1 contra 1 cu unul sau mai mulți pasatori. În această situație, marcajul trebuie executat din spate, pentru a evita pasele lobate.

Prin ambele exerciții se urmăreşte antrenarea apărătorului pentru a „ieşi” să intercepteze mingea.

3) Apărarea împotriva unui jucător pivot care încearcă să „iasă” la minge:


FIGURA 185: Închiderea completă a atacantului printr-un plasament cu spatele la minge al apărătorului.

4) Apărarea împotriva unui jucător care traversează zona de restricție.

Subliniem că se practică două modalități de efectuare a marcajului respectivului atacant:

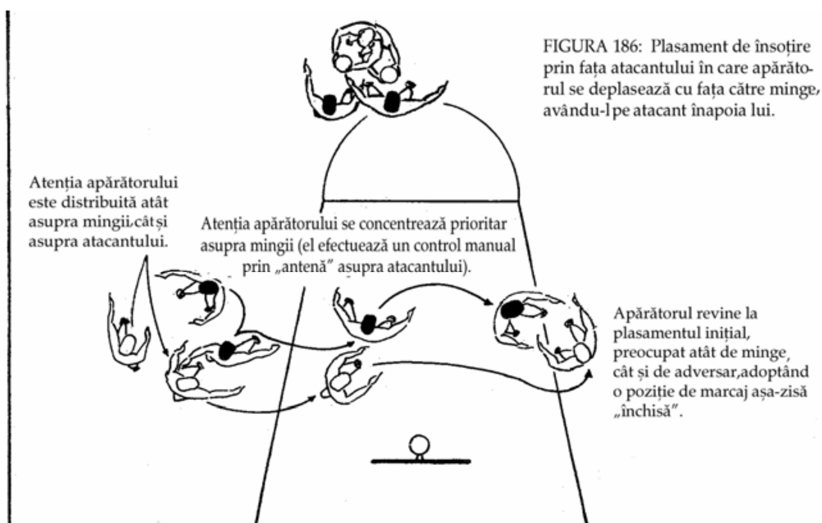


FIGURA 186: Plasament de însoțire prin fața atacantului în care apărătorul se deplasează cu fața către minge, având-l pe atacant înapoia lui.

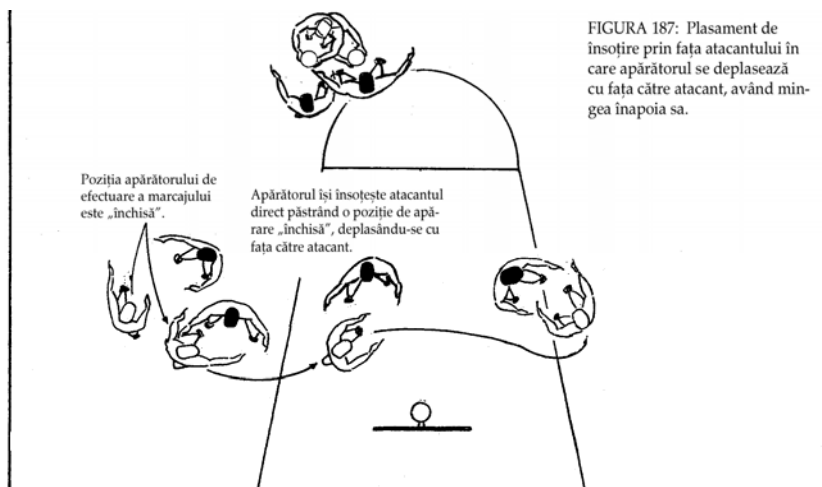


FIGURA 187: Plasament de însoțire prin fața atacantului în care apărătorul se deplasează cu fața către atacant, având mingea înapoia sa.

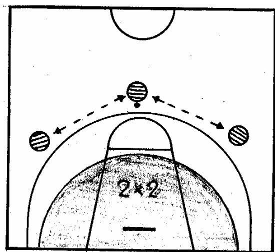


FIGURA 188:

● 2 contra 2 cu 3 jucători care pasează, plasaţi în afara suprafeţei haşurate:

- atacanţii joacă în suprafaţa haşurată din apropierea coşului;

- apărătorii efectuând marcaj caută să împiedice primirea pasei prin plasamentul efectuat.

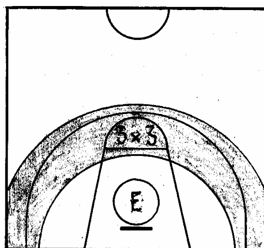


FIGURA 189:

● 3 contra 3 care joacă în zona haşurată cu un pasator plasat în apropierea coşului. Când mingea este la E, apărătorii trebuie:

- să se apropie de E pentru a-i limita acestuia deplasările;

- prin deplasările pe care le efectuează să se plaseze pe eventualul culoar de pasare, în perspectiva interceptării mingii;

- să se apropie de adversarii lor, atunci când mingea pleacă de la E.

În cadrul acestor exerciţii schimbările de atac de pe o parte a terenului pe cealaltă se impun a fi efectuate, după un număr de repetări, de către antrenor.

Acest lucru îi obligă pe apărători ca să-şi perfecţioneze atât poziţia în apărare, cât şi plasamentul raportate la partea din teren pe care se desfăşoară atacul.

Includerea în exerciţiu şi a unor deplasări de schimbare a părţii de atac, ca urmare a unor circulaţii ofensive, determină complexităţi specifice jocului competiţional în perfecţionarea jocului defensiv.

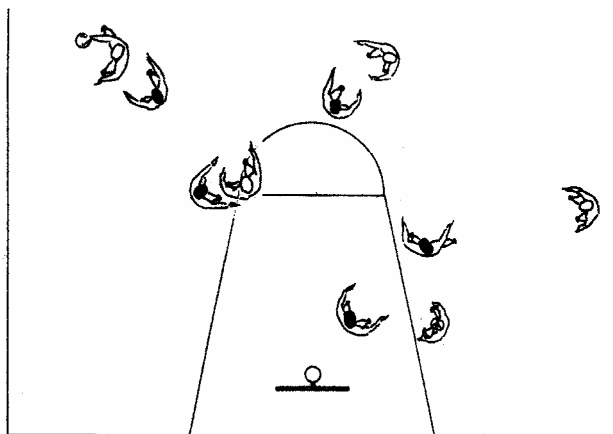
 JUCĂTORUL DE MARE PERFORMANŢĂ

Colaborarea defensivă se organizează în funcţie de circulaţia mingii şi de poziţia acesteia în teren.

FIGURA 190:

În diagramă trebuie observat modul în care este efectuat marcajul atacanţilor în situaţia când mingea se află departe de coş într-o zonă laterală a terenului:

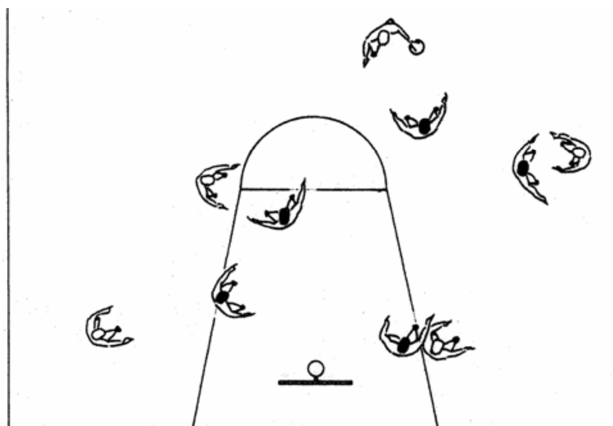
 marcajul jucătorului cu minge îl orientează pe acesta spre linia laterală a terenului;



 marcajul jucătorului centru – aflat pe partea mingii – se face printr-o poziţie şi un plasament al apărătorului la semiintercepţie;

 poziţia şi plasamentul apărătorilor care efectuează marcaj asupra atacanţilor aflaţi pe partea de întrajutorare: ei acoperă culoarul median al terenului.

FIGURA 191:



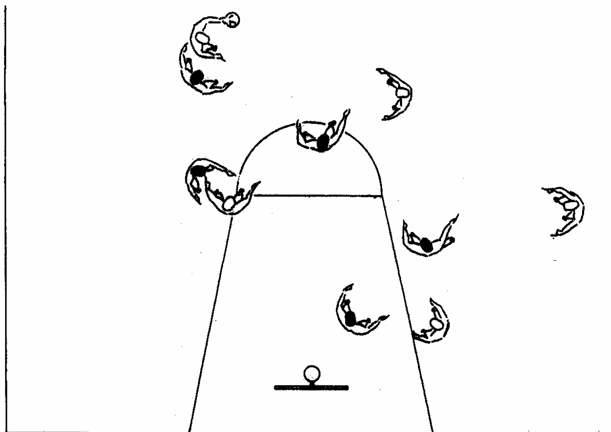
Posesorul mingii traversează în dribling culoarul median al terenului:

 apărătorul jucătorului pivot îşi dispută cu acesta obţinerea prim-planului faţă de minge;

 de remarcat poziţiile şi plasamentul corespunzător al apărătorilor de pe partea de întrajutorare;

 marcajul atacantului cu minge nu-i dă posibilitate acestuia de a efectua o pasă de angajare.

FIGURA 192:



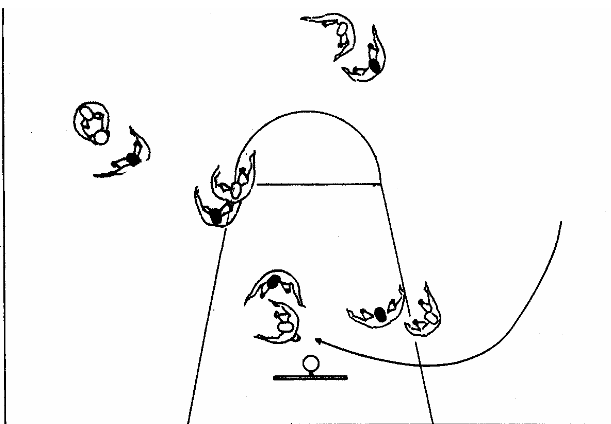
Posesorul mingii inițiază o deplasare către culoarul median:

 el este astfel marcat, încât, în deplasarea lui să fie orientat către culoarul median al terenului de joc;

 acțiunea de întrajutorare pe care o efectuează apărătorul celuilalt fundaş asupra jucătorului centru;

 ceilalți apărători au un plasament care să le permită o participare la acțiunea de întrajutorare.

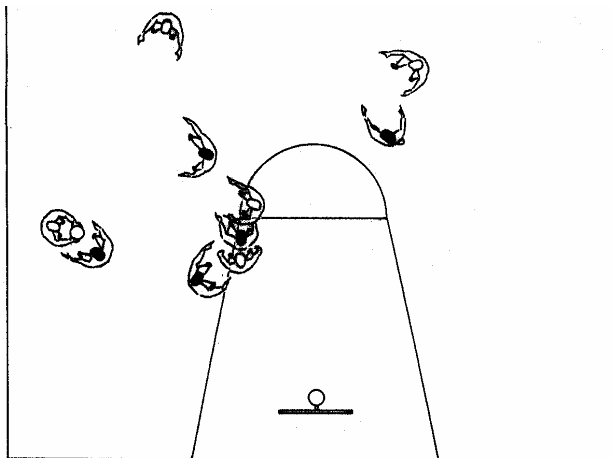
FIGURA 193:



Plasamentul apărătorilor faţă de circulaţia de sub coş efectuată de jucătorul extremă de pe partea opusă mingii:

- corecte poziţia şi plasamentul apărătorului direct al jucătorului extremă în timpul efectuării circulaţiei lui pe sub coş;
- incorect marcajul efectuat de apărătorul atacantului aflat pe mediana terenului care are posibilitatea efectuării unei pătrunderi periculoase pe acest culoar.

FIGURA 194:



Plasamentul apărătorilor în situaţia când mingea se găseşte pe culoarul lateral al terenului de joc şi jucătorul pivot iniţiază o acţiune de blocaj la apărătorul jucătorului centru:

- acţiunea de întrajutorare efectuată de apărătorul atacantului fundaş aflat pe partea mingii prin „flotarea" acestuia către jucătorul centru;
- poziţia şi plasamentul corecte în marcajul celor doi atacanţi pivot şi centru;
- corectarea poziţiei necorespunzătoare a apărătorului care-l marchează pe fundaşul de pe partea opusă mingii, prin tendinţa de închidere a culoarului median al terenului.

- „ÎNCHIDEREA" ORICĂREI INIŢIATIVE OFENSIVE

Această sarcină defensivă reprezintă o acţiune individuală exercitată de apărătorul care trebuie să efectueze acţiunea de întrajutorare.

În baschetul de mare performanţă ea se concretizează prin mai multe modalităţi de acţionare:

– acordarea „ajutorului” şi revenire în marcajul propriului atacant (Figura 195);
– interceptarea mingii (Figura 196);
– „înăbuşirea” atacantului cu minge (Figura 197).

În sensul celor de mai sus, propunem pentru perfecţionarea acestor acţiuni următoarele exerciţii:

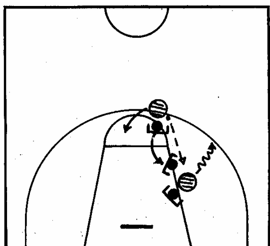


FIGURA 195:

Două perechi de jucători atacant-apărător cu minge. Atacanţii execută pase între doi, cel care pasează schimbând permanent locul pentru a se demarca în vederea primirii mingii. La primirea acesteia, mingea va fi reţinută pentru un moment, respectivul atacant executând fentă de aruncare la coş, de iniţiere a unei depăşiri, de pasă sau se deplasează în dribling pe o altă poziţie. Apărătorul atacantului fără minge după ce acesta a pasat, folosind mijloacele specifice de deplasare în apărare, caută să vină în „ajutorul” partenerului său pentru un eventual „marcaj dublu” asupra atacantului cu minge.

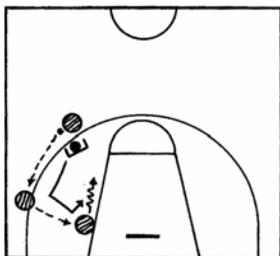


FIGURA 196:

Trei atacanţi cu minge împotriva unui apărător care încearcă să intercepteze mingea. Atacanţii ocupă poziţii relativ fixe cu posibilitatea unor deplasări de câţiva paşi dreapta-stânga sau efectuarea unui dribling, când intră în posesia mingii. Ei execută pase precedate de fente (de finalizare, de pasă, de plecare în dribling), în timp ce apărătorul – exersând mijloacele de deplasare defensivă – încearcă interceptarea mingii. După un număr de pase sau de secunde (20-30 secunde), jucătorul apărător este schimbat cu un alt atacant.

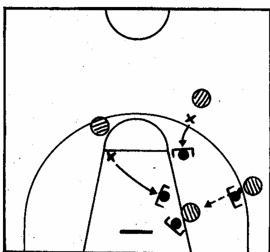


FIGURA 197:

Un exerciţiu cu desfăşurare pe jumătate de teren la care iau parte 4 perechi de jucători. Atacanţii ocupă poziţii relativ statice (a se vedea sarcinile lor asemănătoare celor din exerciţiul anterior), cu o aşezare pe două planuri ofensive (se va folosi dispozitivul specific adoptat pentru sistemul ofensiv al echipei).

Apărătorii din planul mai depărtat, prin deplasări speciale „ajută” la apărătorul atacantului cu minge pentru a-l „înăbuşi” pe acesta, împiedicându-l să mai poată pasa mingea.

- PREVENIREA ÎNCERCĂRILOR DE „ALINIERE” A APĂRĂTORILOR LA EFECTUAREA BLOCAJULUI OFENSIV

- **Opoziția apărătorilor la efectuarea blocajului**
  - prin interpunerea apărătorului pe drumul atacantului care urmează să facă blocajul (Figura 198);
  - prin interpunerea unui apărător în drumul atacantului care driblează (Figura 199).

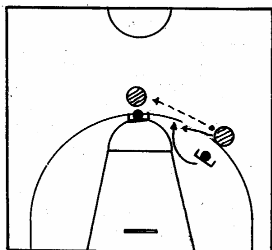


Fig. 198.

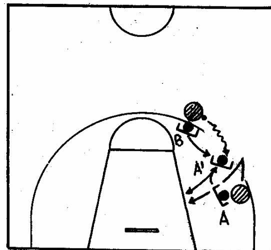


Fig. 199.

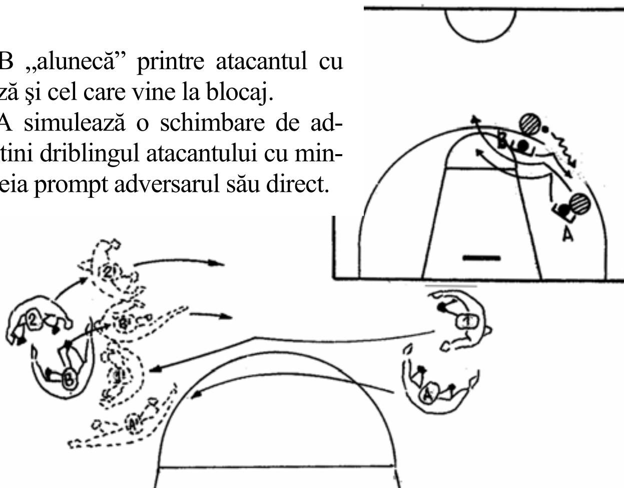
FIGURA 199:

Se poate remarca lucrul efectuat de apărătorul A: el trece înaintea adversarului său direct (poziția A’) pentru a-l „ajuta” pe coechipierul său B, fără însă a-l pierde de sub control pe acesta care încearcă o pătrundere spre linia de fund a terenului („back door”). Această acțiune permite încetinirea deplasării în dribling şi apoi oprirea atacantului care driblează.

- prin depăşirea aliniamentului care s-ar fi format la blocaj şi trecerea apărătorului care urma să fie blocat printre cei doi atacanți.

FIGURA 200:

Apărătorul B „alunecă” printre atacantul cu minge care driblează şi cel care vine la blocaj. Coechipierul său A simulează o schimbare de adversar spre a-i încetini driblingul atacantului cu minge, după care îşi preia prompt adversarul său direct.



- TEHNICI DEFENSIVE DE ACȚIONARE ÎMPOTRIVA BLOCAJULUI

Vom prezenta unele dintre cele mai uzitate tehnici defensive care, folosite eficient de către apărători împotriva combinației tactice de „blocaj", pot dejuca această combinație:

- prin execuția unei piruete prin înapoia atacantului care blochează (Figura 201).

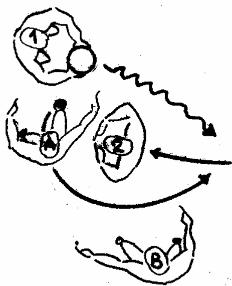
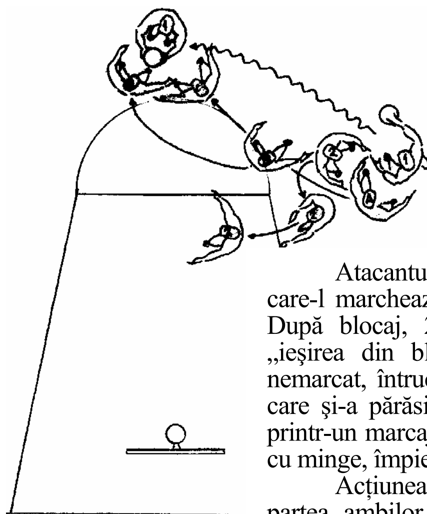


FIGURA 201:

Apărătorul căruia i se face blocaj poate folosi ca tehnică de execuție evitarea blocajului, executând o piruetă spre înapoi („roll"), învăluindu-l prin spate pe atacantul care efectuează blocajul.

- prin folosirea cu anticipație a „schimbării de adversari";
- prin atacarea în doi („switch and jump") a adversarului cu minge (FIGURA 202).



Atacantul 2 execută blocaj la apărătorul A care-l marchează pe posesorul mingii, atacantul 1. După blocaj, 2 își continuă acțiunea executând „ieșirea din blocaj", în urma căreia el rămâne nemarcat, întrucât atât apărătorul lui 1 A, cât şi B care şi-a părăsit atacantul direct, acționează direct printr-un marcaj dublu efectuat asupra atacantului 1 cu minge, împiedicându-l să poată pasa mingea.

Acțiunea presupune mult discernământ din partea ambilor apărători care trebuie să facă un marcaj deosebit pentru a-i bloca posibilitatea de pasă către atacantul 2 rămas momentan nemarcat după execuția ieșirii din blocaj.

C O N C L U Z I I

În baschetul de mare performanță toate aceste acțiuni şi combinații defensive sunt cunoscute de către jucătorii unei echipe. Folosirea lor, însă, rămâne a fi efectuată în conformitate cu indicațiile date de către antrenor.

Aceste acțiuni şi combinații au menirea de a încerca inversarea unui raport de forțe (apărare-atac), aplicarea lor solicitând apărătorilor o activitate anticipativă.

Raportat la locul mingii şi la modul în care atacanții reacționează la manevrele defensive este schimbat consensul acestor indicații. În acest sens, marele antrenor american Dean Smith recomanda:

- folosirea apărării om la om stricte (fără schimbarea adversarului), apelând la acțiuni individuale de evitare a blocajului prin „strecurarea" (alunecarea) printre cei doi adversari sau folosind pirueta prin înapoia celui care blochează, acțiuni asociate cu combinația de „schimbare a adversarului" („rund and jump") sau cea de atacare în doi apărători a atacantului cu minge („witch and jump");
- de a aplica sistemul defensiv preconizat pe orice suprafață din teren (pe jumătate, pe ¾ sau pe tot terenul).

Îmbinarea acestor două combinații defensive în cadrul unui sistem defensiv individual de joc (om la om) oferă apărătorilor posibilitatea alegerii în cursul aceleiaşi faze de joc a mai multor modalități de organizare. De exemplu, dacă se indică de către antrenor folosirea în situația de blocaj ofensiv a combinației de atacare în doi apărători a atacantului cu minge („switch and jump"), apărarea respectivă om la om normală se transformă într-o zonă pressing momentană. Acest fapt determină o adevărată incertitudine atacanților privitor la sistemul defensiv folosit de adversari şi la modul cum vor trebui să-şi organizeze atacul.

7. UN MODEL COMPLEX DE GÂNDIRE TACTICĂ PRIVIND CONSTRUCȚIA UNUI SISTEM COLECTIV DE ECHIPĂ

Ideea lansată de Bruce Drake – antrenor la Universitatea din Oklahoma – pusă în practică şi dezvoltată de Joël Eaves, director tehnic la Auburn University – a cunoscut o evoluție deosebită, influențând şi modernizând gândirea tactică privitoare la construcția unui sistem colectiv de echipă.

Valoarea acestui sistem de construcție tactică – pe lângă eficacitatea sa dovedită – are multiple valențe educative, în sensul că el solicită exprimarea fiecărui jucător de a acționa corespunzător şi eficient pe diferitele posturi ocupate ca urmare a „**reversibilității**” şi „**continuității**” sistemului.

În prezentarea unui asemenea sistem tactic colectiv, acolo unde nu vom avea corespondent terminologic în limba română, ne vom folosi de o serie de termeni ce aparțin, prin specificitatea lor, lumii baschetbalistice americane.

Ca urmare, aşa-numitul sistem „shuffle” – care îşi baza întregul atac numai pe o **reversibilitate** a jucătorilor pe posturile din dispozitivul de bază al echipei – va fi perfecționat, conferindu-i-se şi o nouă calitate, cea de **continuitate**, în urma căreia jucătorii, ca urmare a circulațiilor ofensive, revin pe posturile lor inițiale. Ambele variante sunt foarte apropiate una de cealaltă; ele încep printr-un atac desfăşurat pe una dintre părțile terenului, parte – de obicei cea „slabă” – care devine „puternică” ca urmare a circulației jucătorilor şi a multiplelor posibilități de acționare ce apar o dată cu fiecare permutare a mingii. În situația când nici una dintre cele trei posibilități de acționare nu a putut fi exploatată, circulațiile jucătorilor în cadrul sistemelor respective determină:

– în cazul sistemului „shuffle”, o schimbare a părții de acționare a jucătorilor;
– în cazul „continuității”, jucătorii se vor regăsi pe pozițiile lor inițiale.

Avantajul acestor sisteme ofensive – de altfel, un răspuns la permanentele căutări efectuate de specialişti în găsirea aşa-ziselor „sisteme unice” – reprezintă universalismul atacării fie a unei apărări om la om, fie a uneia în zonă. Ele se bazează pe o circulație permanentă a jucătorilor, dar şi pe o cunoaştere aprofundată a tehnicilor de execuție a elementelor şi acțiunilor tactice individuale şi colective fundamentale (combinațiile de 2 şi 3 jucători), urmărind:

– fixarea adversarului (fie prin poziția de finalizare, fie prin efectuarea driblingului);
– pătrunderea cu direcție de coş a atacantului care pasează;
– atacul supranumeric (pe una din părțile terenului).

Vom lua spre exemplificarea temei noastre un atac al cărui dispozitiv presupune o aşezare 2-3. Doi jucători fundaşi, două extreme (cu calități şi deprinderi motrice ce pot corespunde şi jocului de pivot) şi un jucător pivot. Pentru o mai plastică prezentare a acestui atac, vom adopta ca denumire a lui, cea de „turbion" (vârtej) – denumire împrumutată, de altfel, din literatura internațională de specialitate.

 CARACTERISTICILE ATACULUI „TURBION"

Principalele caracteristici ale atacului „turbion" care, de altfel, i-au determinat o bună popularitate, ca urmare a eficacității lui, pot fi prezentate astfel:
– **o mare simplitate a acțiunilor** ce sunt bazate pe circulațiile coordonate precis de către jucători;
– **permanenta permutare** a atacanților pe posturile dispozitivului de bază, fapt ce dă impresia unei mari complexități a combinațiilor;
– **o mare varietate de opțiuni** de acționare la care pot recurge jucătorii în funcție de fiecare derulare a atacului.

Inițial, aceste caracteristici par a fi destinate unui atac specific desfăşurat împotriva variantelor apărărilor om la om: normală, agresivă, cu aglomerare, cu flotare. Ele prezintă însă şi acele calități necesare unui bun atac al apărării în zonă, ca de exemplu: realizarea unui atac supranumeric, execuția paselor scurte, circulații numeroase şi coordonate de minge şi jucători.

Ca urmare, celor trei caracteristici prezentate mai sus li se adaugă şi cea de-a patra, deloc neglijabilă: **polivalența**. De altfel, acest atac corespunde cerințelor jocului modern, aceea de a utiliza un sistem ofensiv unic în înfruntarea diferitelor forme defensive adoptate de către adversari. Acest lucru determină un câştig deosebit de timp în antrenament, cu implicații practice în jocul competițional, câştig ce este datorat lipsei unor confuzii a jucătorilor față de recunoaşterea cât mai oportună a apărării adverse cu care se confruntă, la un moment dat, pe parcursul jocului. Câştigul de timp la care ne referim este determinat şi de uşurința de însuşire a acestui sistem ofensiv de către jucători, de necesitatea automatizării lui şi de posibilitatea, evident crescută, de perfecționare a tehnicii fundamentale a cărei execuție desăvârşită rămâne, în definitiv, esența calității jocului şi însăşi baza succesului sportiv.

Pe de altă parte, atacul adus la o schematizare totală nu poate reprezenta un remediu universal împotriva defensivei, un fel de „Sesam deschide-te!”, care să confere, în mod miraculos, o trecere liberă spre coş a jucătorului cu minge, oricare ar fi natura zidului defensiv care i se opune. El conferă însă, o bază solidă, cu faţete multiple, care să permită examinarea cu calm a numeroaselor obstacole care pot să apară.

1^0 DISPOZITIVUL INIŢIAL (DE BAZĂ)

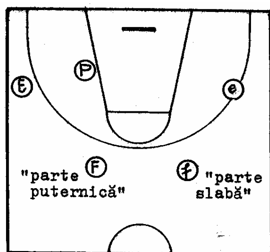


FIGURA 203: Aşezarea jucătorilor în dispozitivul ofensiv este cea de 2-3, care comportă:
– doi **fundaşi** (F şi f), pe poziţie de conducători de joc;
– un **jucător pivot** (P) plasat lateral suprafeţei de restricţie şi aproximativ la mijlocul distanţei dintre coş şi linia de aruncări libere

şi

– doi **jucători extremă** (E şi e), ce ocupă zonele laterale ale terenului pe aliniamentul jucătorului pivot.

Pentru precizarea expunerii noastre şi pentru o bună înţelegere, reamintim faptul că prin „**parte puternică**” desemnăm acea parte a terenului care cuprinde cel mai mare număr de atacanţi (F + E + P), cealaltă devenind automat „**partea slabă**” (f + e). Desfăşurarea „continuităţii” va provoca o succesiune de modificări a plasamentelor jucătorilor, astfel încât „partea puternică” şi „partea slabă” vor fi permutate, de fapt, în mod permanent. În diagrame, am precizat cu majuscule (F, P, E) posturile jucătorilor aparţinând „părţii puternice” iniţiale.

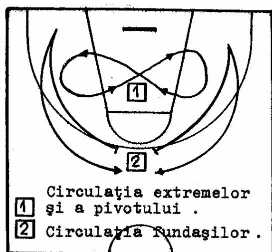


FIGURA 204: Atacul „turbion” se constituie, în realitate, din **două circulaţii distincte şi simultane**, de o mare simplitate, pe care le efectuează jucătorii în teren:

1) **Circulaţia extremelor şi a pivotului** este efectuată de cei trei atacanţi proximali liniei de fund a terenului. Ea constă dintr-o circulaţie în formă de „opt” care antrenează succesiv pe fiecare dintre aceşti jucători pe postul de jucător pivot („revolving pivot”). Scopul principal al acestei acţiuni este de a-i localiza în mod constant, în apropierea coşului, pe cei trei jucători, cei mai înalţi şi mai buni recuperatori, angrenându-i într-o continuă circulaţie, activitate cu implicaţii deosebite asupra apărării pe care o mobilizează permanent. Totodată, prin această circulaţie se obţine şi o concentrare, puţin comună, a puterii de finalizare a acestora în apropierea coşului.

2) **Circulația fundaşilor** care se efectuează alternativ şi constă dintr-o deplasare exterioară de „du-te, vino" pe un traseu asemănător celui din diagramă. Prin această deplasare, fiecare dintre ei execută, de fapt, o combinație clasică de „încrucişare simplă" („guard-around") cu extrema de pe „partea slabă", manevră care se dovedeşte ca fiind deosebit de eficace şi a cărei utilitate devine aici multiplă, întrucât ea ajunge, dintr-o simplă diversiune tactică – când pătrunderea prin centrul terenului pare mult mai uşoară – până la a se concretiza într-un rol mult mai activ, sub forma unor combinații ofensive între doi sau chiar trei atacanți.

Momentan, nu vom arăta decât simplu mecanism al „continuității", fără a aprofunda multiplele posibilități de valorificare care apar în desfăşurarea jocului şi care vor face obiectul unui studiu detailat ce va urma să-l prezentăm.

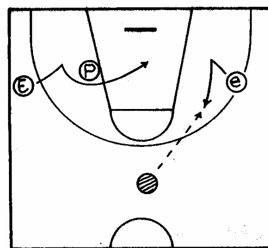
Pentru a uşura înțelegerea sistemului, vom începe prin a izola succesiv fiecare dintre cele două circulații pentru a studia separat modul de funcționare a lor.

2^0 CIRCULAȚIA EXTREMELOR ŞI A PIVOTULUI

Vom situa în teren cei trei atacanți din prima linie de atac (E, P şi e) cărora le vom adăuga un al patrulea jucător pe post de **pasator fix**; de fapt, acesta nu participă în exercițiu decât pentru a pasa mingea când spre dreapta, când spre stânga terenului, pentru a permite dezvoltarea „continuității" exercițiului.

PASĂ PE PARTEA „SLABĂ"

FIGURA 205: Demonstrează **FAZA INIȚIALĂ DE JOC**, care este elementul generator şi caracteristic al „continuității", căci ea se va repeta tot timpul, o dată spre dreapta, o dată spre stânga terenului.



Pasatorul fix transmite mingea lui (e), pe partea „slabă". În momentul când (e) intră în posesia mingii, extrema (E) se va folosi de pivotul (P) ca paravan, trecând pe lângă el. În această trecere îşi va atrage propriul apărător în „capcana" reprezentată de paravanul static constituit pe prezența jucătorului pivot, continuându-şi acțiunea de pătrundere spre partea mingii (el va trece prin stânga sau prin dreapta lui (P), la alegere şi raportat la eventuala activitate a viitorului său apărător).

Acțiunea poate fi finalizată de extrema (E), fie pătruns în interiorul suprafeței de restricție, ca urmare a pasei primite de la (e), fie printr-o aruncare la coş de pe loc, din săritură sau din dribling, din apropierea coşului.

PASA SPRE ÎNAPOI

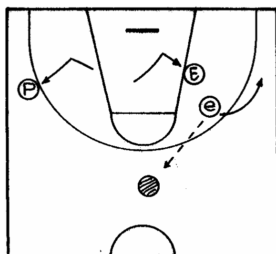


FIGURA 206: Să lăsăm pentru mai târziu posibilităţile de continuare a acţiunii de către extrema (E). Dacă (e) nu a încercat o acţiune individuală de depăşire şi nici nu a pasat în interiorul suprafeţei de restricţie, va „întoarce" mingea spre înapoi pasatorului timp în care (E) iese din zona de restricţie pe o poziţie simetrică celei pe care a avut-o pivotul (P), iar acesta părăseşte marginea zonei de restricţie, îndepărtându-se spre fosta poziţie a extremei (E).

În urma acestor manevre, jucătorul pivot (P) şi (e) devin extreme, iar (E) este noul jucător pivot. Partea „puternică" a atacului s-a schimbat pe dreapta terenului, în timp ce stânga a devenit partea „slabă".

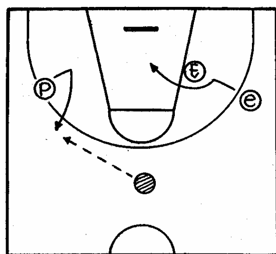


FIGURA 207: Regăsim aici o situaţie şi o fază identică celei din diagrama 206, cu părţile „puternică" şi „slabă" inversate. Mingea este pasată extremei „slabe" (P) care se demarcă pentru a primi mingea. Extrema „puternică" (e) se va folosi de paravanul lui (E) şi pătrunde în interiorul suprafeţei de pedeapsă.

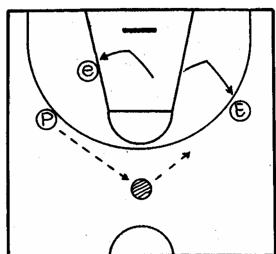


FIGURA 208: Urmărind „continuitatea", (P) având mingea, o va pasa înapoi; (e) ia poziţie de jucător pivot pe partea stângă a terenului; (E) iese pe partea opusă pentru a primi mingea, timp în care (P) îşi duce adversarul în paravanul lui (e) şi pătrunde, la rândul lui, în suprafaţa de restricţie.

CIRCULAŢIA EXTREMELOR ŞI A PIVOTULUI poate fi rezumată astfel:

- mingea circulă către extrema „slabă";
- jucătorul pivot serveşte drept paravan pentru extrema „puternică";
- extrema „puternică" pătrunde spre coş îndată ce mingea ajunge la extrema „slabă";

 jucătorii extremă schimbând locurile, sunt inversate părțile „slabă” şi „puternică”:

- extrema care pătrunde devine jucător pivot;
- jucătorul pivot ia locul liber de pe extremă;
- fără a schimba locul, vechea extremă „slabă” devine noua extremă „puternică”;
- mingea revine fundaşului şi faza este reluată pe partea opusă.

3^0 **CIRCULAȚIA FUNDAŞILOR**

Cei doi fundaşi (F şi f) vor fi situați pe posturile lor inițiale, flancați de două extreme – ajutătoare care nu iau parte în exercițiu decât ca pasatori.

FIGURA 209: Fundaşul (f) pasează mingea extremei de pe partea sa care execută o acțiune de demarcaj pentru a uşura intrarea în posesia mingii. După pasă, (f) precedat de o fentă (schimbare de direcție), pătrunde spre dreapta, prin „afara” extremei, până spre colțul terenului, timp în care (F) se deplasează spre dreapta, „acoperind” mediana terenului.

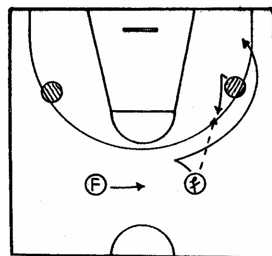


FIGURA 210: Fundaşul (f) ajunge la colțul terenului, timp în care nu se va desfăşura nici o fază de joc. Extrema de pe partea dreaptă întoarce mingea pasându-i-o fundaşului (F).

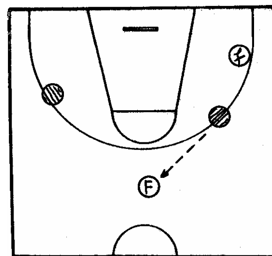
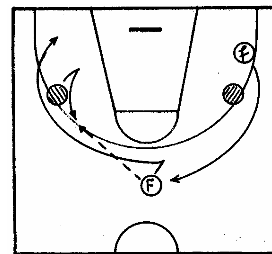


FIGURA 211: Fundaşul (F) intrat în posesia mingii, repetă acțiunea anterioară, însă pe partea opusă, combinând cu extrema şi pătrunde prin „exterior” în timp ce (f) revine la echilibrul defensiv.



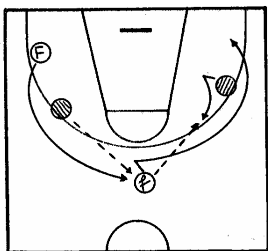


FIGURA 212: Circulația de „balansare" alternativă a fundaşilor continuă. Fundaşul (f) reprimeşte mingea după care combină cu extrema de pe partea lui căruia îi pasează mingea, după care pătrunde spre colțul terenului, timp în care (F) revine la echilibrul defensiv. Astfel, alternativ, cei doi fundaşi (f şi F) execută o circulație de „du-te, vino", fiecare pe partea lui.

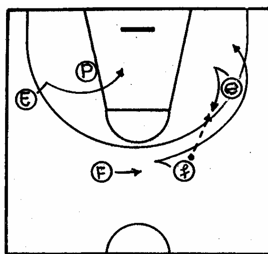
Rezumând CIRCULAȚIA FUNDAŞILOR remarcăm:

- fundaşul cu mingea pasează extremei de pe partea lui şi pătrunde prin „exteriorul" acestuia spre colțul terenului;
- el revine înapoi, la echilibrul defensiv, în momentul în care coechipierul său pleacă spre cealaltă parte a terenului.

4^{0} **ATACUL „TURBION"**

În continuarea expunerii noastre, vom prezenta modalitatea asamblării celor două forme de circulație a jucătorilor: cea a extremelor şi pivotului cu cea a fundaşilor.

Fig. 213.



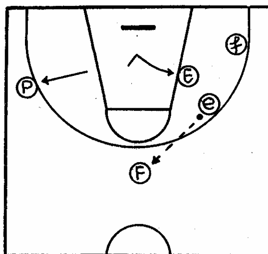


Fig. 214.

FIGURA 213: Atacul se declanşează de pe partea „slabă": (f) pasează lui (e) şi pătrunde prin „exteriorul" acestuia. Concomitent (E) pătrunde în suprafața de restricție, folosindu-l pe pivotul (P) drept paravan. Fundaşul (F) se deplasează spre partea mingii (mediana terenului).

FIGURA 214: Pentru a putea asigura „continuitatea" circulațiilor, nu se va iniția nici o acțiune de finalizare. Ca urmare, (e) îi întoarce mingea fundaşului (F), timp în care (E), în deplasare, va ocupa postul de pivot iar pivotul (P) „iese" spre colțul terenului, ca jucător extremă.

FIGURA 215: (F) pasează pe partea „slabă" jucătorului (P) şi urmează pasa. Extrema (e) pătrunde în suprafața de restricție şi (f) revine pe post de fundaş la echilibrul defensiv. Fiecare pasă către jucătorul extremă declanşează deplasările simultane a trei jucători spre partea mingii.

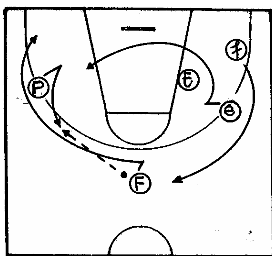


Fig. 215.

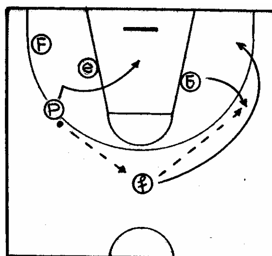


Fig. 216.

FIGURA 216 – În desfăşurarea exerciţiului nu se va iniţia nici o acţiune de finalizare; circulaţiile de bază sunt continuate: mingea pleacă spre extrema dreapta, provocând cele trei deplasări (ale lui f, F şi P) de care am amintit, spre partea mingii.

Ceea ce oferă în mod deosebit „continuitatea" noastră este faptul că fiecare pasă către extremă declanşează cu regularitate **trei deplasări simultane** ale jucătorilor, toate trei orientate către partea mingii, însă în trei direcţii diferite. Pe de altă parte, în caz de nereuşită pe o parte, circulaţia jucătorilor se poate inversa imediat printr-o bruscă schimbare a jucătorilor de pe extremă, deplasare care provoacă trei noi deplasări în sens opus.

Cei cinci jucători pot fi consideraţi ca **atacanţi cu participare egală şi colectivă** în acest sistem ofensiv: toţi, pe rând, manevrează mingea, pasează, pătrund sau pot să finalizeze. Nu numai şansele de finalizare sunt practic aceleaşi pentru fiecare, ci, după finalizarea reuşită a atacului, fiecare jucător va resimţi mulţumirea de a fi participat la acţiune, intima satisfacţie de a-şi asuma o parte din responsabilitatea celor două puncte obţinute de echipă.

Acest sistem de atac este însăşi expresia jocului colectiv de echipă aflat la apogeul lui, el oferind jucătorilor, după cum vom vedea în continuare, posibilitatea alegerii dintr-un evantai de opţiuni, pe cea care pare a fi cea mai adecvată, fără a periclita caracterul continuităţii circulaţiilor jucătorilor. Atenţie însă! Improvizarea nu este sinonimă cu „merge şi aşa" sau „asta este". Din contră, nu poate exista o inspiraţie genială, fără o pregătire laborioasă.

5^0 OPŢIUNILE DE FINALIZARE ALE JUCĂTORILOR

Să analizăm acum care sunt posibilităţile de finalizare ce le sunt oferite jucătorilor de-a lungul desfăşurării atacului în „continuitate".

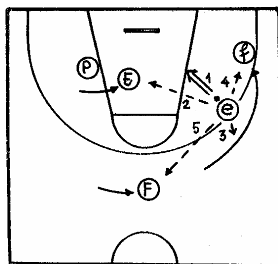


Fig. 217.

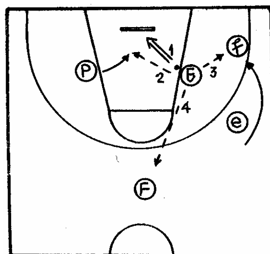


Fig. 218.

FIGURA 217: Mingea pasată ajunge în posesia extremei „slabe” (e):

- prima posibilitate: aruncare la coş sau acțiune individuală de depăşire;
- a doua posibilitate: pasa lui (e) către (E), care pătrunde în suprafața de restricție;
- a treia posibilitate: pasă scurtă, „la mână” fundaşului (f), care trece pe lângă extrema (e);
- a patra posibilitate: pasarea mingii fundaşului (f) ajuns la colțul terenului;
- a cincia posibilitate: dacă nici una din acțiunile de mai sus nu a putut avea loc sau nu a reuşit, atunci extrema (e) va pasa mingea înapoi fundaşului (F), care, prin schimbarea bruscă a părții, va asigura „reversibilitatea” şi „continuitatea” atacului.

FIGURA 218: În situația în care mingea este pasată jucătorului (E), ajuns pe post de pivot:

- prima posibilitate: aruncare la coş sau acțiune individuală de depăşire inițiată de (E);
- a doua posibilitate: pasă de angajare a jucătorului pivot (P);
- a treia posibilitate: pasă fundaşului (f) ajuns pe colțul terenului;
- a patra posibilitate: întoarcerea mingii la fundaşul (F), pentru a schimba atacul pe cealaltă parte a terenului de joc.

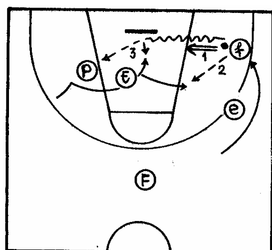


FIGURA 219: Dacă mingea ajunge la fundaşul (f) pe colțul terenului fie din pasa lui (e), fie din cea dată de (E):

- prima posibilitate: aruncare la coş sau acțiune individuală de depăşire efectuată de fundaşul (f) ajuns pe colțul terenului;
- a doua posibilitate: pasă jucătorului (E) demarcat în interiorul suprafeței de restricție sau pe post de jucător pivot;

- a treia posibilitate: pătrunderea în dribling spre coş şi, în situaţia când depăşirea nu poate fi finalizată (prima posibilitate), pasă înapoi unuia dintre jucătorii interiori (P sau E) demarcaţi.

6^0 RECUPERAREA OFENSIVĂ ŞI ECHILIBRUL DEFENSIV

Lupta pentru recuperarea mingii la panou reprezintă una dintre caracteristicile majore ale baschetului modern.

Fără a minimaliza cu nimic importanţa staturii şi a detentei jucătorilor, **obţinerea unui plasament favorabil** constituie, fără îndoială, aspectul cel mai important privitor la reuşita recuperării la panou.

Or, în acest „joc" de reintrare în posesia mingii, prin plasamentul lor, apărătorii au, cel puţin teoretic, un avantaj incontestabil. Ca urmare, numai o mare determinare şi o organizare ofensivă superioară vor permite atacanţilor ca aceste încercări repetate de recuperare ofensivă a mingii la panou să fie profitabile.

- RECUPERAREA DEFENSIVĂ

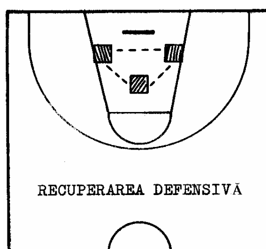


Fig. 220.

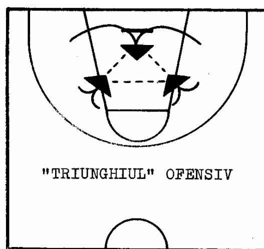


Fig. 221.

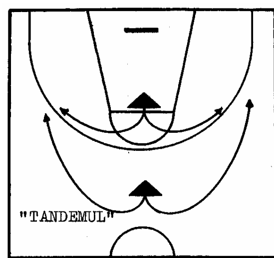
FIGURA 220: prezintă tradiţionalul „triunghi de săritură defensiv", cel care se opune, în mod obişnuit, tentativelor de recuperare ofensivă. Pentru a dejuca această acţiune, îi vom opune o „figură" similară, având grija de a orienta diferit „**triunghiul nostru ofensiv**", în aşa fel ca atacanţii să nu se „ciocnească" de apărători, ci, dimpotrivă, ei vor percuta obstacolul (triunghiul defensiv) în punctele lui slabe (FIGURA 221).

- „TANDEMUL" ECHILIBRULUI DEFENSIV

În FIGURA 222 se prezintă plasamentul în „tandem" al celorlalţi doi jucători: unul înapoia celuilalt, distanţaţi la 3-4 metri. Cel mai retras asigură echilibrul defensiv, în timp ce cel mai avansat, situat în interiorul suprafeţei de restricţie în apropierea liniei de aruncări libere, îşi asumă două funcţiuni: în primul rând, el poate să recupereze eventualele mingi ce ricoşează lung din panou, iar apoi, dacă este cazul, îşi ajută

coechipierul de la echilibrul defensiv. Putem spune că sarcina lui este de semi-recuperare şi semi-echilibru defensiv.

Fig. 222.



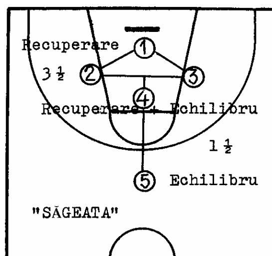


Fig. 223.

Formaţia de recuperare şi de echilibru defensiv ce rezultă din asamblarea „triunghiului ofensiv" şi a „tandemului" este prezentată în FIGURA 223. O vom denumi (pentru o mai uşoară înţelegere) „Săgeata", având un dispozitiv cu **3 oameni şi jumătate** la recuperare şi cu **un om şi jumătate** la echilibrul defensiv!

În cadrul acestui dispozitiv, distingem mai multe poziţii ce trebuie a fi ocupate de jucătorii echipei noastre:

- **Poziţia 1**
  - vârful „săgeţii" situat sub coş;
  - poziţie asumată de unul dintre fundaşi (f sau F): cel care din circulaţia ofensivă pătrunde prin exterior spre colţul terenului;
  - el are ca sarcină să urmărească ricoşarea scurtă a mingii din panou şi va „hărţui" apărătorul care intră primul în posesia mingii.
- **Poziţiile 2** şi **3**
  - sunt asigurate întotdeauna de cei doi jucători ajunşi ca pivoţi (e, P sau E) din circulaţia acestora în sistem;
  - ei sunt plasaţi ideal pentru a acoperi cele două zone laterale de recuperare situate la mijlocul suprafeţei de restricţie;
  - ei au sarcina de a-şi disputa toate mingiile la recuperare şi, împreună cu vârful „săgeţii" (1), aplică un fel de „capcană" asupra primului prinzător advers.
- **Poziţia 4**
  - (E), (P) sau (e): extrema-pasator (=extrema „slabă") adică acela dintre cei trei „înaintaşi" care nu ocupă în faza respectivă postul de jucători pivoţi, asigură această poziţie;
  - el va ocupa un plasament aproximativ la nivelul liniei de aruncări libere, în interiorul suprafeţei de restricţie;
  - asigură ricoşările lungi ale mingii din panou şi ajută la echilibrul defensiv.

 Poziția 5
- va fi ocupată de acel fundaş (F sau f) care se retrage la echilibrul defensiv în faza respectivă;
- el se plasează între cele două cercuri (central şi de aruncări libere);
- joacă exclusiv în asigurarea echilibrului defensiv.

În următoarele două diagrame, vom încerca o ilustrare a modului cum trebuie aplicată „săgeata”, în urma pierderii mingii; din două faze de joc diferite.

Fig. 224. Fig. 225.

În FIGURA 224 se poate observa modalitatea de asigurare a diferitelor poziții, atunci când finalizarea atacului nostru are loc pe partea dreaptă a terenului (conform Fig. 213), în timp ce în FIGURA 225 este ilustrată modalitatea de plasament pe pozițiile „săgeții”, rezultând dintr-o fază de joc desfăşurată pe partea stângă a terenului (conform Fig. 215).

 OPRIREA CONTRAATACULUI ADVERS

Cu „un om şi jumătate” la echilibrul defensiv, la prima vedere, „săgeata” poate să pară a fi vulnerabilă într-o oarecare măsură împotriva inițierii şi lansării contraatacului de către echipa adversă. Cu toate acestea, nu este aşa. Se va vedea că ea este ideală ca dispunere pentru a opri din plecare orice veleitate de acțiune rapidă de atac a adversarilor.

Din prezența a „trei oameni şi jumătate” la recuperare, acest fapt determină o diminuare serioasă a şanselor adversarilor de a intra în posesia mingii. Or, fără a fi în posesia obiectului de joc, contraatacul nu este posibil!

În continuare, situația în care echipa adversă a reuşit să-şi asigure recuperarea mingii, apropierea atacanților de adversarii direcți determină, implicit, o întârziere a lansării primei pase (despre care ştim că numai o execuție foarte rapidă poate constitui garanția indispensabilă reuşitei contraatacului), eventual o „minge ținută” sau chiar o intercepție.

FIGURILE 226 şi 227 ilustrează modalitatea de oprire a contraatacului, atunci când unul dintre fundații adverşi a recuperat

mingea, respectiv pe stânga şi pe dreapta terenului. Ca urmare, ne putem aştepta ca pasa de degajare să meargă către extrema adversă situată pe partea celui care a făcut recuperarea mingii sau pe mediana terenului la nivelul liniei de aruncări libere (aici însă, mult mai rar şi numai în cazul în care pasa de degajare nu poate fi trimisă spre linia laterală a terenului).

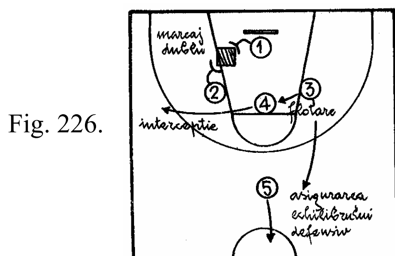


Fig. 226.

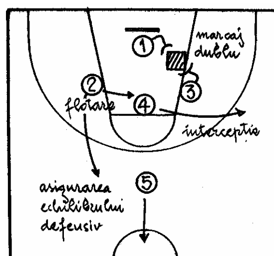
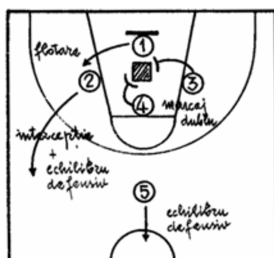


Fig. 227.



Jucătorii, în marea lor majoritate, sunt dreptaci. Ca urmare, recuperând la panou mingea în interiorul „triunghiului defensiv”, ei au întotdeauna tendința de a lansa contraatacul prin extrema dreaptă (în stânga desenului nostru) folosind – atunci când sunt cu fața la coşul lor – mâna îndemânatică. Aceasta este constatarea care ne-a inspirat „mişcarea” pe care am schematizat-o în FIGURA 228.

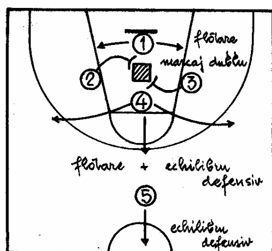
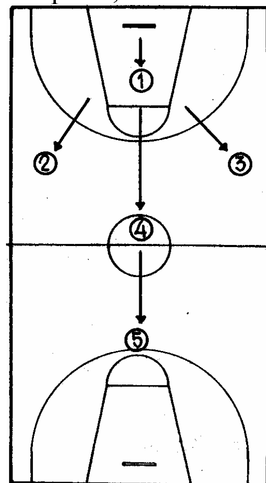


FIGURA 229: Este prezentat un alt gen de manevră care, deşi asemănătoare, este puțin cam hazardantă întrucât, cu tot avantajul pe care-l prezintă față de precedenta, prezintă o asigurare ceva mai slabă la echilibrul defensiv.

ZONELE DE HĂRȚUIRE A ADVERSARULUI ÎN FAZA DE RETRAGERE ÎN APĂRARE

În faza de retragere în apărare, jucătorilor nu trebuie să li se permită ca să ignore tacticile de oprire şi hărțuire a adversarilor lor, activitate ce trebuie desfăşurată fie pe toată suprafața terenului, fie, eventual, numai pe anumite zone din teren, folosind un marcaj strict şi agresiv om la om sau combinația tactică „capcana”, aplicată dintr-o apărare în zona pressing.

Formația noastră de recuperare ofensivă, pe care am numit-o „săgeata”, dispune de acest avantaj prețios de a putea, în cazul unei finalizări nereușite a atacului și a pierderii mingii ca urmare a unei recuperări efectuate de adversari, ca în faza de retragere în apărare, temporar, să aplice instantaneu și fără nici un fel de confuzie privind repartizarea jucătorilor pe posturi o zonă pressing deosebit de eficace (FIGURA 230), prin caracterul de hărțuire și de întârziere a trecerii mingii în atac de către adversari. Obiectul organizării acestei faze și a funcționalității ei va fi dezbătut ceva mai târziu.



7^0 MODUL DE ORGANIZARE A STRUCTURILOR ÎN CADRUL ATACULUI „TURBION”

Perfecționarea ajunsă la un stadiu de automatizare a unui sistem de atac, precum și a componentelor de structură ale acestuia (circulațiile, combinațiile și acțiunile tactice, tehnica fundamentală de execuție a acestora) presupune o activitate de lungă durată. Ea se făurește prin folosirea unor exerciții cu caracter pretactic a căror structură reprezintă un anumit fragment descompus și izolat din întregul ce-l reprezintă atacul propriu-zis. Aceste exerciții, reproducând diferitele fragmente ale atacului, pun succesiv în lucru, la început unul, apoi doi, trei și în fine, patru și chiar cinci atacanți.

La început, aceste exerciții vor fi efectuate fără adversar, accentul fiind pus exclusiv pe o cât mai corectă execuție a elementelor și mișcărilor tehnice ce sunt incluse în exerciții.

În etapa imediat următoare, pentru a se desăvârși deprinderea motrică și a fi fixat reflexul de a discerne cea mai favorabilă execuție în acțiunea respectivă, atacului i se va opune o apărare restrânsă ca număr de adversari și cu anumite sarcini precise de acționare. Apărătorii introduși în execuție vor fi mai puțini ca număr și mai mult sau mai puțin statici (de exemplu, vor acționa numai ca plasament, deplasându-se cu mâinile la spate etc.). Pe măsura în care atacul începe a fi însușit mai bine, calitatea apărării va trebui să evolueze. Ea va trebui accentuată în mod progresiv, ajungând să se opună, în mod real și efectiv.

În baza acestor indicații metodice, putem distinge patru momente metodice, bine precizate, ale atacului „turbion”, după cum urmează:

- 1 contra 1;
- relația de 2 contra 2 (folosind un fundaş + o extremă);
- relația de 3 contra 3 (în care pe lângă fundaşul şi extrema din exercițiul anterior apare cealaltă extremă care acționează deplasându-se ca jucător pivot);
- circulațiile extremelor şi ale jucătorului pivot (3 contra 3 şi apoi 4 contra 4), în care mingea pleacă de la extrema slabă, timp în care extrema de pe partea puternică efectuează o pătrundere pe lângă jucătorul pivot.

Aceste patru faze inițiale le vom examina mai întâi, din punct de vedere strict tactic, decalându-le schematic. Ca urmare, ne vom referi în mod exclusiv la atât de importantul aspect pe care-l ridică corectitudinea şi acuratețea tehnicii fundamentale solicitată în execuția acestora.

 RELAȚIA DE „1 CONTRA 1”

Această fază ofensivă primară reprezintă în baschetul modern contemporan fundamentul de finalizare a majorității acțiunilor ofensive, în care unui atacant fără sau cu minge i se opune un apărător.

De la bun început trebuie să precizăm faptul că, în afara oricăror aspecte, jocul în cadrul relației de „1 contra 1” îşi află desăvârşirea în **„arta” atacantului de a se demarca**, căci înainte ca el să poată acționa în vreun fel, trebuie să fie capabil de a intra în posesia mingii şi, de preferință, într-o poziție cât mai favorabilă din care să poată iniția acțiunea ulterioară pe care o are în vedere.

Mobilitatea în deplasări („ieşirea spre minge”) reprezintă un imperativ riguros nu numai pentru a „scăpa” de un adversar jenant, ci mai ales pentru a micşora traiectul de transmitere a mingii, în cazul unei pase şi a micşora astfel riscurile unei intercepții. Jucătorii lipsiți de această mobilitate, statici în atac, reprezintă un real pericol pentru echipa lor. Prin aceasta, ei nu fac decât o „invitație” apărătorilor, o încurajare a acestora către o permanentizare a acțiunilor de intercepție, un ajutor dat adversarilor spre a-şi simplifica activitatea defensivă.

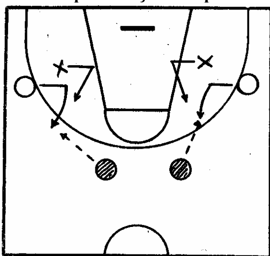
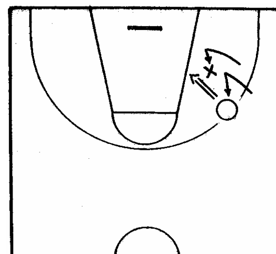


FIGURA 231: „V”-ul DE DEMARCAJ. Atacantul trebuie să poată să scape, pentru un moment, de supravegherea adversarului său direct.

Pentru aceasta, el caută să-l atragă de pe o parte spre mediana terenului sau spre linia de fund,

pentru ca apoi „să iasă” la minge ca urmare a unei schimbări bruşte de direcţie care-i conferă un uşor avantaj momentan (prioritatea pe plan), suficient pentru a primi pasa care-i este destinată fără risc. Rapiditatea şi modul cum va reacţiona apărătorul după execuţia demarcajului şi a pasei vor determina alegerea acţiunii ulterioare a atacantului.

a) **Efectuarea directă a unei aruncări la coş** (FIGURA 232).



La o reacţie lentă şi a unui greşit plasament al apărătorului care-i lasă atacantului suficient câmp şi timp de acţionare, acesta se întoarce fără întârziere cu faţa către coş pentru a efectua o aruncare de pe loc sau din săritură lipsită de prezenţa într-un marcaj activ a adversarului.

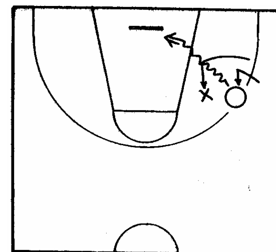
Această acţiune trebuie neapărat să facă parte din „repertoriul” ofensiv al fiecărui jucător, altfel jocul apărării devine mult uşurat. Scăpat de grija unei atari ameninţări, apărătorul va putea utiliza alte acţiuni defensive, precum flotarea sau aglomerarea, acţiuni în urma cărora el se va integra în apărarea colectivă, mărindu-i acesteia eficienţa în suprafaţa cea mai vulnerabilă – cea din apropierea coşului.

b) **Plecarea în dribling spre centrul suprafeţei de restricţie** (FIGURA 233).



Întotdeauna, ca răspuns la o reacţie lentă a apărătorului şi mai ales la perspectiva unei „deschideri” lăsate spre centrul suprafeţei de restricţie, atacantul cu minge va avea posibilitatea iniţierii şi realizării unei acţiuni individuale de depăşire, orientându-şi direcţia driblingului său către respectiva zonă, de unde şi posibilitatea unei eficiente aruncări la coş din săritură.

c) **Plecarea în dribling spre linia de fund a terenului** (FIGURA 234).



Ori de câte ori apărătorul, îngrijorat de a nu fi surprins printr-una din acţiunile precedente sau, foarte simplu, tentat de posibilitatea efectuării unei intercepţii, reacţionează precipitat la acţiunile de demarcaj ale atacantului, efectuând un marcaj agresiv şi la intercepţie.

El deschide astfel – greşeală de apărare capitală – drumul către coş pe direcţia liniei de fund a terenului. Atacantul trebuie să folosească această situaţie favorabilă, iniţiind cât mai prompt acţiunea sa de depăşire în dribling pe care o poate finaliza dintr-o excelentă poziţie printr-o aruncare la coş din apropierea panoului.

d) **Serie combinată de fente şi plecări în dribling**

Atunci când atacantul se găseşte în faţa unui apărător care este foarte atent şi reacţionează corect şi printr-un plasament corespunzător, el are totuşi posibilitatea iniţierii unei acţiuni individuale cu condiţia de a reuşi, ca urmare a fentelor, să „rupă" echilibrul unui marcaj corect al apărătorului. În acest sens, el dispune de o serie de manevre aşa-zis clasice, specifice în acţiunea de „1 contra 1". Acestea ar fi următoarele:

- fentă de aruncare la coş şi plecare în dribling („up-and-under");
- fentă de plecare în dribling, urmată de aruncare la coş („fake, drive and shot");
- fentă spre o parte şi plecare pe cealaltă („fake and go");
- pasul „balansat" („rocker step") sau fentele duble;
- pasul „ezitant" („hesitation step").

e) **Pasa către un coechipier**

În faţa unei opoziţii puternice, în care marcajul apărătorului este deosebit de corect şi activ şi când prima acţiune iniţiată nu este eficientă, pentru a nu trena şi încetini cursivitatea specifică a atacului nostru, este preferabilă execuţia rapidă a unei pase către un coechipier.

Abilitatea individuală de acţionare a fiecărui jucător este, fără îndoială, o condiţie indispensabilă în eficienţa sau eşecul unei acţiuni ofensive desfăşurate împotriva propriului apărător.

Pe de altă parte, această dispută constant reluată, care opune în fiecare moment de-a lungul întregului joc, în oricare colţ al terenului, doi jucători (atacant-apărător) într-un duel fără menajamente, unde se înfruntă aspru calităţile motrice, psihice şi intelectuale ale celor doi antagonişti, constituie, totodată, una dintre atracţiile majore pentru jucători (dar şi pentru spectatori), cărora le conferă această indefinită fascinaţie a luptei individuale, asemeni unui veritabil şi captivant regal pentru cunoscători.

Dar, dacă se confirmă că fiecare dintre jucătorii care iau parte la joc trebuie să dispună de o varietate largă de acţiuni individuale pentru a-şi dovedi eficacitatea, nu este mai puţin adevărat că baschetul este, prin esenţa lui, un joc de echipă.

Referindu-ne la aceasta, trebuie să subliniem, totodată, faptul că acţiunile colective nu trebuie să fie minimalizate faţă de cele individuale. Facem această afirmaţie ca urmare a faptului că nu de puţine ori este

întâlnit câte un „maniac” al mingii, care în orice situație de joc se năpusteşte spre a străpunge o apărare strânsă, impenetrabilă, fără a ține cont de eforturile comune ale coechipierilor săi.

Este, deci, neapărat necesar ca, prin calitatea de profesor-antrenor, acesta să cultive jucătorilor săi clarviziunea, modalitatea de apreciere rapidă a situației momentane de joc şi alegerea celei mai convenabile modalități de acționare. Această alegere va trebui făcută dintr-un număr cât mai mare de procedee tehnice şi acțiuni tactice, pe care jucătorii trebuie să şi le însuşească cât mai bine şi în condiții de adversitate.

Aceasta este motivația pentru care am extins puțin relatarea de mai sus şi a completa „repertoriul” acțiunilor prezentate în cadrul relației „1 contra 1” (atacant-apărător) prin această ultimă manevră pe care am consemnat-o prin „**pasa către un coechipier mai bine plasat**”.

În pregătirea acțiunilor din cadrul relației de „1 contra 1”, atacantul trebuie capacitat de a-i cunoaşte, cât mai repede, calitățile şi deficiențele defensive ale adversarului său direct. În acest scop, pentru început, este de preferat ca el să păstreze ceva mai mult mingea spre a sonda modul de acționare defensivă a apărătorului decât să acționeze haotic, pierzând mingea. Acest lucru conduce la instalarea unui echilibru de acționare prin care atacantul va fi capacitat cu posibilitățile efective de a analiza concret situația dată şi cu facultatea de a exploata în teren cea mai mică slăbiciune dovedită de apărător, concomitent cu integrarea acțiunii sale în acțiunile colective ale echipei. Desigur, expunerea noastră se înscrie în continuitatea de înlănțuire a programului propus, de prezentare în continuare a modului de acționare în cadrul relațiilor de „2 contra 2”, „3 contra 3” etc., destinat configurării sistemului ofensiv propus, dar mai ales formării aşa-numitului „spirit de echipă”.

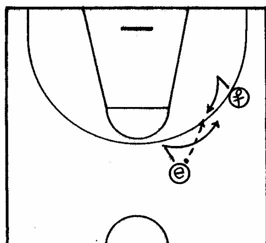
Rezumând posibilitățile de acționare ale atacantului față în față cu apărătorul în cadrul relației de „1 contra 1”, putem schematiza:

ACȚIUNEA APĂRĂTORULUI	ACȚIUNEA ATACANTULUI
întârziată	– aruncarea la coş imediată – dribling spre centrul suprafeței de restricție
foarte agresivă	– dribling spre linia de fund a terenului
echilibrată	– combinații de fente, plecări în dribling, aruncare la coş – pasă către un coechipier mai bine plasat.

- RELAȚIA DE „2 CONTRA 2” (ÎNCRUCIŞAREA SIMPLĂ)

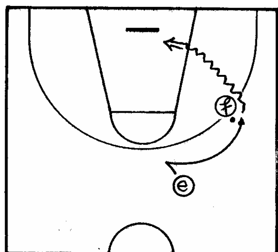
Prin utilizarea sistematică a combinației de „încrucişare simplă” atacul nostru pe care l-am denumit „turbion” conferă o integrare ofensivă fundaşilor, nerestricționându-i la un simplu rol de „observatori”, cărora li se autorizează, din când în când, efectuarea unei aruncări la coş de la distanță sau o ipotetică pătrundere. Din contră, ei sunt integrați în atacul nostru în mod permanent şi au numeroase şi avantajoase posibilități de finalizare.

Încrucişarea simplă reprezintă o combinație tactică clasică, a cărei utilizare a fost întotdeauna larg răspândită în jocul de baschet. Progresul prodigios al tehnicilor defensive din ultimii ani nu a alterat cu nimic eficacitatea acestei combinații, care însă a cunoscut anumite evoluții în tehnica sa de execuție.



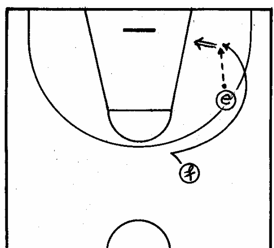
- ÎNCRUCIŞAREA SIMPLĂ (FIGURA 235)

Fundaşul (f) pasează mingea extremei (e) care se demarcă „ieşind” la minge. Fentând o plecare spre centru, (f) schimbă direcția şi urmându-şi pasa, încrucişează pe (e), pătrunzând prin exterior. Încrucişarea simplă poate fi concretizată în două modalități diferite:



1) PASA ÎNMÂNATĂ (FIGURA 236)

La trecerea lui (f), extrema (e) îi cedează mingea printr-o pasă înmânată („hand-off pass”); fundaşul (f) îşi continuă deplasarea în dribling spre coş, putând să finalizeze printr-o aruncare la coş din dribling sau din săritură.



2) PASA ÎNTÂRZIATĂ (FIGURA 237)

Dacă extrema (e) nu-i înmânează mingea fundaşului (f) la trecerea acestuia pe lângă el în combinația de încrucişare simplă, (f) îşi va continua deplasarea spre colțul terenului sau spre linia de fund unde, demarcat, poate primi pasa de la acesta.

Din această combinație apar şi situații de finalizare efectuate ca urmare a unor paravane reieşite din combinația de încrucişare simplă.

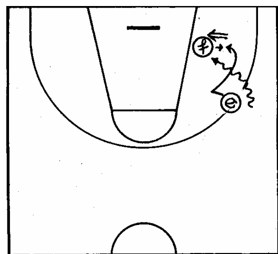
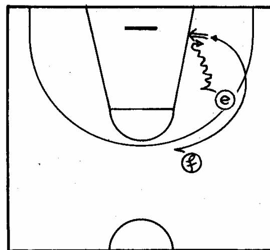
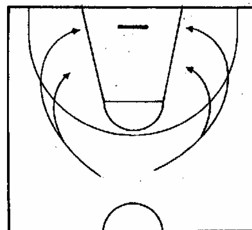
Fig.238.   Fig. 239.

FIGURA 238: În situația când apărătorul direct al fundașului (f), aflat în posesia mingii, îl oprește pe acesta în înaintarea sa, el îi va face un paravan extremei (e) și-i va pasa mingea; (e) poate finaliza atacul printr-o aruncare la coș din săritură.

FIGURA 239: În cazul în care extrema (e) inițiază o acțiune individuală de depășire, dar apărarea ripostează corect, oprindu-l din acțiune, el îi va pasa mingea fundașului (f) și determină un paravan pentru a-i da acestuia posibilitatea să finalizeze printr-o aruncare la coș din săritură.

Evocarea situațiilor prezentate mai sus nu este limitată. Sunt și alte modalități asemănătoare prin care se poate continua dezvoltarea atacului, cele prezentate fiind și cele mai reprezentative.



Aceste combinații dintre fundaș și extremă, care se desfășoară fie pe dreapta, fie pe stânga apărării, presează flancurile printr-o dublă și învăluitoare amenințare, asemenea unor clești (FIGURA 240).

- COMBINAȚIA DE ÎNCRUCIȘARE SIMPLĂ DUBLATĂ DE APARIȚIA CELUI DE-AL TREILEA ATACANT (RELAȚIA DE „3 CONTRA 3”).

În situația în care, concomitent cu desfășurarea combinației noastre de încrucișare simplă, extrema puternică (E) traversează suprafața de restricție pe direcția mingii și apare pe post de pivot, acest fapt mărește într-o mare măsură eficiența combinației.

Menționăm faptul că din diagramele pe care le vom prezenta relativ la această combinație, pentru o mai clară viziune, în mod voit am omis din reprezentările grafice apărătorii.

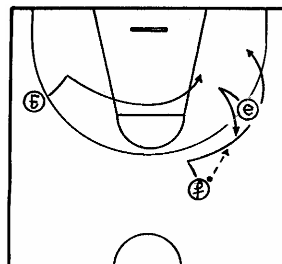
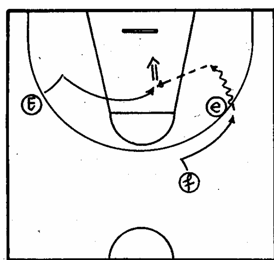


FIGURA 241: Prezentăm modul de împreunare a combinației de încrucișare simplă cu demarcajul extremei puternice apărut pe post de jucător pivot

Fig. 242.



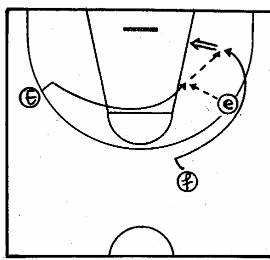
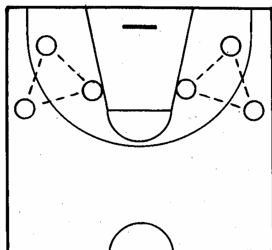


Fig. 243.

FIGURA 242: Prezintă o primă posibilitate de desfăşurare a atacului ca urmare a încrucişării simple dintre (f) şi (e): pasa lui (e) către fundaşul (f) care, la rândul-i, pasează mingea extremei (E) – care, conform circulaţiei stabilite, traversează suprafaţa de restricţie şi, primind mingea, poate finaliza.

FIGURA 243: Menţionează o opţiune diferită, în care extrema (e) îl angajează pe (E) apărut pe post de pivot şi care, la rându-i, pasează fundaşului (f) demarcat pe colţul terenului în urma încrucişării simple efectuate cu (e) şi care are posibilitate de finalizare.



Toate aceste combinaţii, desfăşurate fie pe partea dreaptă, fie pe cea stângă a terenului (FIGURA 244), oferă posibilitatea desfăşurării unui atac „triunghiular" pe una din părţile laterale ale terenului, atac de o reală eficacitate atât împotriva apărării om la om, cât şi în zonă.

Pentru a pune în practică aceste manevre de încrucişare simplă cu apariţia extremei pe post de jucător pivot, va trebui ţinut cont de faptul că în atacul „turbion" propriu-zis, demarcarea extremei puternice este înlesnită de o pătrundere precedată de o schimbare de direcţie. Această acţiune presupune prezenţa unui coechipier, în cazul nostru jucătorul pivot (P), care se constituie drept paravan sau acţionează blocându-i apărătorul extremei puternice (E) în deplasarea efectuată de jucătorul de pe postul de extremă. Descrierea posibilităţilor de acţionare o vom prezenta în continuare în cadrul circulaţiei extremelor şi a pivotului.

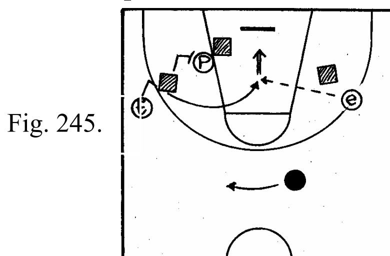
- CIRCULAŢIA EXTREMELOR ŞI A PIVOTULUI (RELAŢIILE DE „3 CONTRA 3" şi „4 CONTRA 4")

La începutul acestui studiu, în diagramele 205, 206, 207 şi 208, am prezentat o descriere detaliată a acestei circulaţii.

În efectuarea exerciţiilor, după felul de organizare a acestora, putem avea de a face cu o relaţie de „3 la 3" sau în cazul apariţiei unui pasator, de „4 contra 4".

PĂTRUNDEREA PRECEDATĂ DE SCHIMBARE DE DIRECȚIE şi ducerea adversarului direct în blocajul jucătorului pivot.

După cum se cunoaşte, principalele mijloace folosite în circulația extremelor şi a pivotului din cadrul atacului „turbion” sunt ducerea propriului apărător de către jucătorul extremă de pe partea puternică în paravanul constituit de cuplul format de jucătorul pivot şi apărătorul acestuia şi schimbarea de direcție şi de ritm în alergare, pe care acesta o efectuează în deplasarea lui, pătrunzând fie prin dreapta, fie prin stânga jucătorului pivot.

Fig. 245.


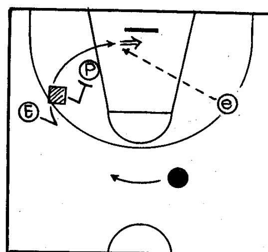

Fig. 246.

FIGURA 245: Ilustrează cele prezentate mai sus, în care extrema puternică (E) pătrunde spre mediana suprafeței de restricție, în timp ce în FIGURA 246 este prezentată pătrunderea efectuată spre linia de fund a terenului.

În aceste situații, singura posibilitate de răspuns a apărării va fi o eventuală **schimbare de adversari** („switch”), prin care apărătorul jucătorului pivot „schimbă omul” şi-l preia pe atacantul extremă la trecerea acestuia, lăsându-şi propriul adversar (pivotul – în cazul nostru) în seama coechipierului său. Acesta însă este, pentru moment, blocat de jucătorul pivot. De aici urmează următoarea replică a atacului.

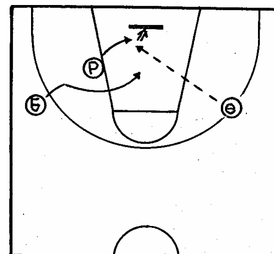


FIGURA 247: Jucătorul pivot (P) – preluat în marcaj de noul său apărător care însă se va afla într-un plasament total necorespunzător – va folosi acest avantaj şi, la rândul său, va putea pătrunde demarcat în suprafața de restricție, dublând ofensiv (sau defensiv) pătrunderea extremei puternice (E).

8^0 ATACUL ZONEI

Toate acțiunile şi combinațiile tactice prezentate şi analizate până în momentul de față au fost raportate la opoziția unei apărări adverse om la

om. Însă, aşa cum am mai arătat, atacul „turbion" îşi dovedeşte prin întregul său edificiu, caracteristica unui atac polivalent prin adaptarea sa şi ca atac împotriva unei apărări în zonă.

De-a lungul ultimilor ani, apărarea a cunoscut o veritabilă îmbunătăţire şi transformare. Deşi două sunt marile concepţii defensive clasice ce sunt opuse şi îşi împart sufragiile – apărarea individuală şi apărarea în zonă, în care, prima reacţionează în funcţie de activitatea desfăşurată de fiecare jucător, cealaltă concentrându-se totalmente asupra deplasărilor mingii –, de-a lungul evoluţiei baschetului de mare performanţă, asistăm la o interpătrundere şi o adaptare a avantajelor reciproce ale clasicului, ajungându-se la multiple forme hibride, precum:

- om la om cu schimbarea adversarilor („swutching");
- om la om cu flotare („floating and sagging");
- zone agresive („pressing zone");
- zone de hărţuire („zone press");
- zone adaptate sau mascate („flexing and spot-up zones");
- ca şi diversele combinaţii de zonă şi om la om:
- zona + unu („boxand-one", „diamond-and-one", „strong-side combination");
- zona + doi („triangle + 2", –tandem + 3" etc.).

Aşa după cum tacticile defensive au progresat, la fel, în paralel, şi atacul zonei a evoluat.

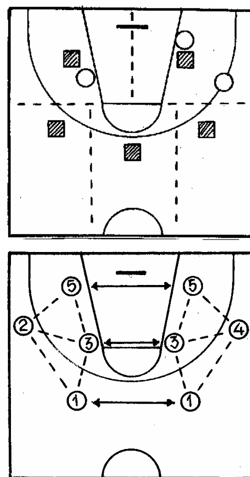
Vechilor şi simplelor mijloace ale atacului de determinare a unei superiorităţi numerice şi de circulaţie rapidă a mingiei s-au adăugat o mai mare mobilitate a jucătorilor manifestată prin pătrunderi scurte şi în adâncime, utilizarea blocajelor şi paravanelor, precum şi sporita eficacitate a finalizărilor de la distanţă, cu o valoare crescută la 3 puncte a coşului înscris.

Desigur că cel mai bun mijloc de atac împotriva unei apărări în zonă rămâne încă CONTRAATACUL, întrucât el acţionează şi se desfăşoară înainte ca apărarea să se poată regrupa şi organiza. Totuşi, în nici un caz astăzi, el nu poate să se erijeze în sistem unic şi integral de atac împotriva zonei, deoarece reuşita sa depinde de un oarecare număr de factori care nu se găsesc întotdeauna reuniţi. Când zona este regrupată, va trebui să se dispună de un atac echilibrat, care să răspundă diferitelor criterii şi principii pe care le vom enumera în continuare.

- **DEPĂŞIREA NUMERICĂ**

La origine, apărarea în zonă constă dintr-o simplă repartiţie teritorială a sarcinilor defensive. Fiecare apărător asigura singur apărarea unei zone bine determinată. Pentru atac s-a pus ca problemă modalitatea

găsirii unor mijloace ofensive, fapt soluționat prin opunerea într-una sau mai multe zone din teren a unui număr de atacanți superior celui al apărătorilor prin care să se realizeze o depăşire numerică a acestora (FIGURA 248).

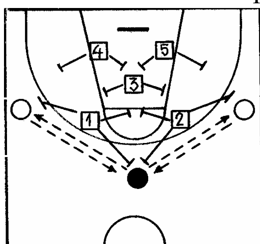


Acest principiu a rămas permanent valabil, astăzi fiind concretizat de foarte mulți antrenori prin opunerea în fața unei apărări în zonă a unui dispozitiv ofensiv care respectă principiul „triunghiularității”, concretizat de clasicul atac 1–3–1. (FIGURA 249).

□ CIRCULAȚIA RAPIDĂ A MINGII

Este mult prea clar faptul că numai echipierii aflați în posesia mingii pot înscrie puncte. Plecând de la aceasta, apărarea în zonă consacră mingii întreaga sa atenție şi încearcă să se întărească prin plasarea între minge şi coş a unui veritabil „zid” de apărători. Mobilitatea acestuia este determinată de deplasările la care este supusă mingea de către atacanți prin serii de pase rapide şi repetate care determină antrenarea apărării într-o succesiune de deplasări, implicit de ajustări continue. Această serie de deplasări ale jucătorilor din grupajul defensiv al zonei determină, la un moment dat, unele inexactități de răspuns ale apărătorilor, consecință a instalării unei stări de oboseală asupra acestora. (FIGURA 250).

Fig. 250.



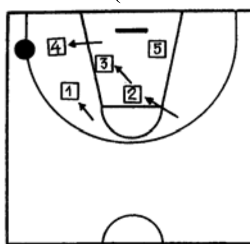


Fig. 251.

Ca urmare, este deosebit de important de a obliga apărarea la deplasări cât mai multe şi variate pentru a mări starea de oboseală şi riscurile unor dezechilibre în coordonarea deplasărilor apărătorilor. Şi nu trebuie uitat că una dintre cele mai vulnerabile şi amenințătoare poziții pe care trebuie ca mingea să ajungă într-un atac de zonă este pe colțul terenului sau în apropierea liniei de fund a terenului (FIGURA 251).

EXPLOATAREA PĂRȚILOR SLABE

Toate formele şi variantele apărărilor în zonă prezintă părți „vulnerabile”, mai puțin apărate decât altele, de care adversarul trebuie să profite.

FIGURA 252: Ne readuce aminte de modalitatea clasică de a aşeza dispozitivul inițial al unei variante de zonă (în cazul nostru, zona 2–1–2).

Casetele neocupate relevă suprafețele vulnerabile.

Se poate reproşa acestei maniere grafice că nu ține seama decât de dispozitivul inițial de aşezare al zonei, fără a se ocupa de „alunecările” care au loc raportat la circulația mingii sau a realizării depăşirii numerice pe o anumită zonă din apărare. Este evident, deci, că slăbiciunile unei zone rezultă şi din dificultățile acesteia de a efectua anumite ajustări.

Fig. 252.

Fig. 253.

Dispozitivele majorității zonelor clasice prezintă anumite părți slabe ce apar fie din dispozitivul inițial, fie ca urmare a anumitor ajustări ale acestora raportate la acțiunile ofensive ale atacului. Acestea sunt mai evidente în suprafața din preajma liniei de aruncări libere, la colțurile şi suprafețele laterale ale terenului şi, uneori, deşi paradoxal, pe locul cel mai bine păzit, în principiu, cel de sub coş (FIGURA 253 – Suprafețele haşurate).

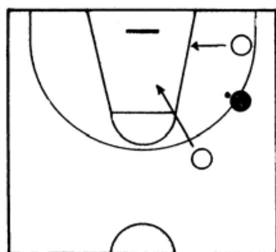
Ca urmare, trebuie să evidențiem din nou, imensul succes pe care îl are în continuare atacul 1–3–1, succes rezultat atât din „exploatarea” metodică a slăbiciunilor evidențiate mai sus, cât mai ales din aplicarea principiului „triunghiularității” în atacul ce cumulează atât avantajele supranumericului obținut ca urmare a realizării depăşirii numerice, cât şi ale seriilor de pase redublate.

INCURSIUNILE ÎN INTERIORUL ZONEI

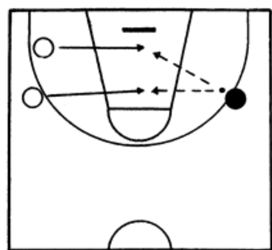
Astăzi nu mai poate fi conceput un atac de zonă fără circulații active atât de minge, cât şi de jucători. Imobilismul manifestat în atacul de zonă trebuie combătut cu toată energia, întrucât el determină, în condițiile unei apărări activ-agresive în zonă, insuccesul. Aspectul de imobilism în atacarea unei zone trebuie înțeles prin acel atac în care jucătorii îşi asumă, în mod constant, poziții fixe, imuabile şi exclusive. În consecință, această modalitate creează anumite „trasee” inevitabile pe care le parcurge mingea, trasee ce pot fi repede reperate şi închise de o apărare experimentată.

Față de cele arătate, atacul împotriva apărării în zonă are obligația de a supune apărarea unei presiuni continue care să o „sufoce”, folosind o circulație a jucătorilor bazată pe pătrunderi efectuate atât în interiorul ei cât şi pe direcţia liniei de fund a terenului. Eficacitatea unor asemenea „incursiuni” se bazează pe surpriza produsă prin inițierea lor neaşteptată şi prin amenințarea permanentă pe care trebuie să o suporte apărarea. Atacantul care inițiază o asemenea pătrundere trebuie să răspundă acestor cerințe ofensive pentru a crea un efect de surpriză, a se demarca şi chiar să primească mingea, determinând astfel o puternică amenințare prin posibilitatea favorizantă de a finaliza.

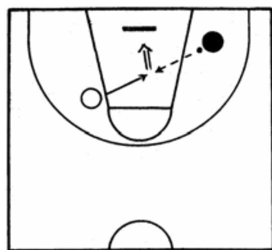
FIGURA 254: Prezintă exemplificarea a două pătrunderi efectuate cu direcție de coş de pe partea mingii. Este cazul tipic al combinației de „dă şi du-te” („give and go”), combinație care nu este suficient de convenabilă pentru atacul împotriva unei zone, întrucât aceasta îşi concentrează întreaga sa atenție asupra mingii şi anticipează cu uşurință respectivele deplasări ale atacanților. Pe de altă parte, direcția de efectuare a acestor deplasări îi îndepărtează pe pătrunzători de mingea pe care ei speră să o primească, întrucât, cu cât ei pătrund mai în interiorul zonei, cu atât cresc riscurile ca eventuala pasă de angajare în respectiva combinație să fie interceptată de către apărători.


Fig. 254.

Deplasările indicate în FIGURA 255 par a fi mai eficiente. Inițiate de pe partea opusă mingii, de către cei doi atacanți ce apar inopinat în spatele apărătorilor, sunt mult mai dificil de anticipat, mai ales atunci când direcția lor este astfel orientată, încât să scurteze traiectoria pasei, fapt ce micşorează posibilitățile de interceptare a mingii.


Fig. 255.

Privitor la pătrunderea exemplificată în FIGURA 256, în care mingea se găseşte în apropierea liniei de fund a terenului, aceasta cumulează aceleaşi avantaje prezentate anterior, cât şi pe cel al unui mai optim plasament şi orientare a atacantului pătrunzător, întrucât permite o vedere simultană atât asupra mingii, cât şi asupra coşului.


Fig. 256.

PARAVANE ŞI BLOCAJE

Unor conservatori li s-ar părea suficient de bizar de a prezenta un asemenea factor ca modalitate de a acţiona în atacul împotriva unei apărări în zonă. De altfel, sunt destui ani care au trecut de când tehnicile de efectuare a paravanelor şi blocajelor, altădată rezervate exclusiv atacului împotriva apărărilor individuale, sunt utilizate cu un succes asemănător şi împotriva apărărilor în zonă.

Folosirea acestor combinaţii tactice împotriva apărărilor în zonă încă nu şi-au atins apogeul, fiind convinşi că aceste modalităţi vor fi solicitate mai amplu, mai ales în baschetul autohton, dat fiind tendinţa zonelor moderne de a fi activate până la a deveni suficient de agresive, pentru a hărţui atacul advers. Ca exemplificare, vom prezenta trei aspecte de joc în atacarea apărării în zonă, realizabile prin folosirea acestor combinaţii.

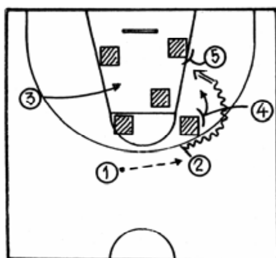


FIGURA 257: La pasa efectuată între cei doi fundaşi (1 către 2), atacantul (4) execută un blocaj urmat de „ieşire din blocaj" la apărătorul extremă din zonă. Concomitent, pivotul (5) îl blochează pe fundaşul din zonă de pe aceeaşi parte, creând astfel un culoar între cele două planuri ale zonei, culoar în care fundaşul (2) în dribling se poate infiltra şi finaliza de la o distanţă convenabilă de coş.

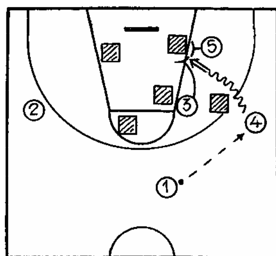


FIGURA 258: Prin dublul blocaj efectuat de pivotul (5) şi centrul (3) asupra apărătorului de pe postul de fundaş în zonă, se creează posibilitatea unei finalizări de la o distanţă convenabilă pentru extrema (4), care trece în dribling de apărătorul din faţa sa de pe post de extremă în zonă.

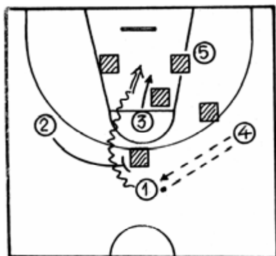


FIGURA 259: Se demonstrează modalitatea de acţionare a fundaşului conducător de joc care beneficiază de blocajul efectuat de extrema de pe partea opusă mingii (2) la apărătorul care iese la acesta o dată cu reprimirea mingii de la atacantul (4). Iniţierea unei depăşiri în dribling pe culoarul central este ajutată şi prin pătrunderea paravanată efectuată de centrul (3), care se opune astfel eventualei intervenţii a apărătorului din centrul zonei.

Toate acestea ne dovedesc, încă o dată, că baschetul modern este, în mod obişnuit, caracterizat drept un joc de o deosebită mişcare prin deplasările efectuate de jucători în cadrul circulaţiilor respective!

Atacul 2-3 preconizat de noi şi pe care în mod plastic l-am denumit „turbion" (vârtej), fără a avea pretenţia de a fi singurul valabil, reuneşte, totuşi, o serie de avantaje, dintre care cele mai importante calităţi rezidă în mobilitatea şi echilibrul pe care le conferă echipei care-l adoptă. În consecinţă, el răspunde principiilor moderne la care trebuie să fie conceput un atac de zonă, care, la rândul ei, şi ea a fost modernizată: determinarea depăşirii numerice, circulaţiile de minge şi de jucători, pătrunderi succesive cu direcţie de coş, „exploatarea" părţilor slabe ale apărării, eficacitate în folosirea paravanelor şi blocajelor, o mare putere în recuperarea ofensivă, un bun echilibru defensiv şi, mai ales, enormul avantaj dat prin continuitate şi reversibilitate a sistemului ofensiv.

8. MIJLOACE ŞI ACŢIUNI TEHNICO-TACTICE FOLOSITE ÎN PREGĂTIREA SISTEMULUI DE ATAC 2-3 ÎN CONTINUITATE ŞI CU REVERSIBILITATE

În concepţia oricărui specialist, baza pregătirii tactice atât a jucătorului, cât şi a echipei, trebuie să constea în pregătirea „fundamentalelor" jocului. A stăpâni cât mai corect elementele constitutive ale tehnicii fundamentale, precum şi bazele acţiunilor tacticii individuale reprezintă prima condiţie a succesului în jocul de baschet. Ca urmare, o concepţie corectă de antrenament nu poate minimaliza perfecţionarea acestor „fundamentale" ale jocului de baschet.

Ce este, deci, şi în ce constă aceste „fundamentale" ale jocului de baschet?

Nimic altceva decât un întreg ansamblu de mişcări esenţiale, cu un vădit caracter tehnic, dar mai ales tactic, ce cuprinde: poziţia fundamentală, jocul de picioare, mânuirea mingii, pasele, driblingul, aruncările la coş, la care trebuie adăugat şi completul repertoriu al mişcărilor tehnice defensive, prin care întreg tabloul celor două faze fundamentale ale jocului: atacul şi apărarea, la care participă în aceeaşi măsură toţi echipierii 5-ului din teren, oferă aspectele complete ale derulării unui joc de baschet. Întreg acest ansamblu de mişcări esenţiale (de „acte motrice integrate" – cf. L. Teodorescu), a cărui cunoaştere şi folosire practică este indispensabil jucătorului spre a se putea „exprima" în cadrul acţiunilor de joc, fie ele de colaborare, fie de adversitate.

Ca toate jocurile sportive colective, baschetul este înainte de toate, un mijloc de exprimare a individului în contextul integrării sale în colectivitatea reprezentată prin echipă. În acest sens, „fundamentalele" reprezintă vocabularul jocului de baschet. Aşa cum bogăţia şi calitatea vocabularului determină valoarea unei prelegeri, dimensiunile „repertoriului" tehnico-tactic individual al jucătorului de baschet determină calitatea prestaţiei sale în joc, prestaţie care, în mod obligatoriu, trebuie să se înscrie într-un ansamblu ce determină, prin rigurozitatea disciplinei lui, jocul echipei.

În consecinţă, aspiraţia către un progres materializat prin performanţă îl determină pe jucător să se supună unei învăţări de durată şi trudă certe, dar ale căror repercusiuni pozitive sunt pentru el recompensatorii şi entuziaste. O dată cu fiecare pas făcut, bucuriilor reînnoite permanent, ca

urmare a exercițiului fizic intens practicat, li se adaugă satisfacția profundă a progresului realizat prin treapta urcată spre ceea ce i s-a părut drept inaccesibil, dar întotdeauna mai aproape de perfecțiune.

Prin aceasta, rolul activității sportive, a sportului în general, depăşeşte cadrul de joacă pentru a pătrunde în domeniul constituit prin calitatea şi raportul socio-cultural pe care le abordează practica sportivă de performanță şi se identifică cu o riguroasă şi benefică şcoală a lumii sportive.

Ca urmare, prin avantajul conferit de o confirmare mai imediată, modalitatea în care este condus procesul de perfecționare a „fundamentalelor" jocului determină viitoarele succese sau eşecuri ale echipei. Orice tactică, cât de sofisticată sau combinativă ar fi, nu îşi poate datora eficiența dacă executanții ei nu reprezintă un nivel ridicat în execuția mijloacelor tehnice care o fundamentează. Realizarea tacticii este condiționată de pregătirea tehnică, ambele condiționându-se şi influențându-se reciproc. L. Teodorescu[1] arată că „... în lupta sportivă, baza succesului o constituie capacitatea de a judeca în timpul disputei. Tehnica oferă mijloace ce trebuie folosite, uzând de rațiune. Fără a nega sau neglija contribuția pregătirii fizice şi psihologice, afirmăm că un joc sportiv se caracterizează şi constă din **tehnică,** plus **gândire tactică**. Gândirea tactică – denumire convențională – este aceea care dă conținut tactic procedeelor tehnice ... şi se poate concretiza eficace când jucătorul dispune de un fond bogat de procedee tehnice, de experiență de joc şi de pregătire tactică corespunzătoare".

În urma acestei succinte introduceri în tematica pe care ne-am propus să o tratăm cu privire la mijloacele tehnico-tactice fundamentale specifice folosite în pregătirea atacului prezentat în capitolul anterior al lucrării noastre, considerăm că aducem o contribuție relativă la modul în care trebuie înțeleasă pregătirea complexă a unei echipe care vizează performanța.

1° TEHNICA FUNDAMETALĂ SPECIFICĂ

Făcând unele remarci asupra a ceea ce reprezintă „fundamentalele" jocului, trebuie să arătăm că execuția acestora trebuie întotdeauna să se bazeze pe rațiune şi logică. Ca urmare, în cadrul „fundamentalelor" deosebim procedeele tehnice şi acțiunile tactice individuale. Nu departe de realitatea termenului este şi încadrarea în acest conținut a unor combinații tactice.

[1] Teodorescu, Leon, *Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1975.

În general, este denumit **procedeu tehnic** un sistem complex şi stereotip de acte motrice (o succesiune stereotipă de poziţii şi mişcări ale segmentelor corpului), structurat cât mai raţional, aplicabil într-o fază asemănătoare unei acţiuni de atac sau de apărare, executat în condiţii diferite de viteză, forţă, amplitudine etc., adaptându-se continuu acţiunilor adversarului şi condiţiilor concrete de joc.

Acţiunea tactică individuală reprezintă selecţionarea şi aplicarea conştientă de către un jucător, într-o fază a jocului, a celui mai indicat complex de procedee tehnico-tactice în disputa sa cu unul sau mai mulţi adversari şi în colaborare cu coechipierii, în scopul realizării unei sarcini parţiale a jocului.

 SCHIMBAREA DE DIRECŢIE

Constituie un element tehnic în cadrul jocului ofensiv fără minge, folosit cu eficienţă în acţiunea individuală de demaraj împotriva unui apărător care execută marcaj agresiv. Constă dintr-o frânare bruscă – în cazul în care atacantul se găseşte în alergare – sau dintr-o păşire pe piciorul exterior deplasării ulterioare a jucătorului. Acest lucru se execută în doi timpi:



FIGURA 260: **SCHIMBAREA DE DIRECŢIE**

1 – Simularea plecării spre stânga printr-o păşire scurtă terminată cu o frânare vioaie pe piciorul stâng, însoţită şi de o fentă executată cu braţul, umărul, capul şi, mai ales, cu privirea; centrul de greutate este coborât ca urmare a ghemuirii pe acest picior, corpul gata de a „ţâşni” în sens invers.

2 – Piciorul stâng în flexie, se destinde şi propulsează jucătorul spre partea opusă; păşind pe piciorul drept, atacantul sprintează în alergare, determinând depăşirea apărătorului înşelat prin fenta de plecare spre stânga.

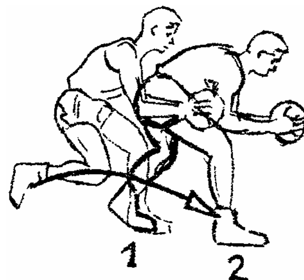
Schimbarea de direcţie din alergare foloseşte aceeaşi tehnică, viteza de deplasare creând o dificultate suplimentară apărătorului. Ca urmare, atacantul va trebui să accentueze flexia pe piciorul de frânare, coborând şi

controlând apoi deplasarea centrului de greutate pe noua direcţie de alergare, fiindu-i suficientă mărirea pasului pe prima păşire spre dreapta.

 OPRIREA ÎN DOI TIMPI

Reprezintă modalitatea cea mai naturală şi cea mai sigură pentru a efectua o oprire în urma unei deplasări în dribling sau a unei „ieşiri la minge”, în vederea prinderii acesteia.

FIGURA 261: Oprirea stâng-dreptul



Primul timp

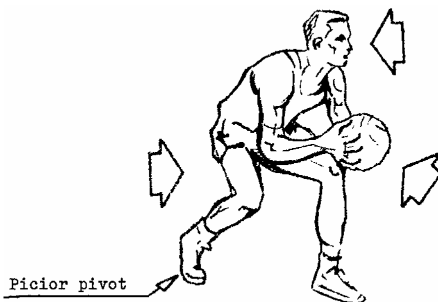
- Oprire din alergare printr-o uşoară săritură, urmată de o păşire viguroasă pe piciorul stâng;
- menţinerea centrului de greutate al corpului spre înapoi, printr-o flexie mai pronunţată a genunchiului piciorului stâng, moment ce coincide cu prinderea mingii;
- întreg ansamblul de mişcări, ca urmare a inerţiei, va proiecta corpul spre înainte, motiv pentru care urmează:

Al doilea timp

- O păşire spre înainte pe piciorul drept, în care flexia genunchiului va amortiza definitiv tendinţa de înaintare a corpului;
- piciorul stâng trebuie să rămână în contact cu solul: el reprezintă piciorul de pivotare în jurul căruia se vor executa apoi eventualele pivotări.

O oprire DREPT-STÂNGUL foloseşte acelaşi lucru biomecanic, rolul picioarelor fiind, desigur, inversat. În urma pregătirii lor, toţi jucătorii trebuie să fie capabili de a executa, fără distincţie, oprirea în doi timpi atât prin păşirea stâng-dreptul, cât şi drept-stângul raportat la plasamentul de moment în teren şi faţă de coş.

FIGURA 262: Se precizează poziţia pe care trebuie să o adopte un jucător după o oprire drept-stângul. Piciorul stâng este în faţă şi are rol de amortizor; piciorul drept, înapoi, este piciorul de pivotare.



REMARCĂM: O poziție fundamentală joasă în care greutatea corpului trebuie repartizată spre înapoi, genunchii flexați, iar centrul de greutate al corpului coborât.

- Mingea va fi protejată în dreptul bazinului.
- Privirea ridicată pentru a oferi o cât mai bună viziune asupra jocului.
- Poziția jucătorului bine echilibrată şi joasă uşurează oricare dintre acțiunile următoare.

PRINDEREA MINGII DIN PASĂ

Jocul modern presupune un baschet dinamic, în care jucătorul trebuie să fie deosebit de mobil şi întotdeauna capabil să „iasă” în întâmpinarea mingii care-i este adresată; prin aceasta, el determină o scurtare a traiectului ei care nu este controlabil. Privitor la **prinderea propriu-zisă** a mingii dintr-o pasă, această acțiune necesită o anumită tehnică a jocului de picioare în care numai stricta ei respectare îi conferă importanța tactică de care trebuie să se bucure în desfăşurarea jocului.

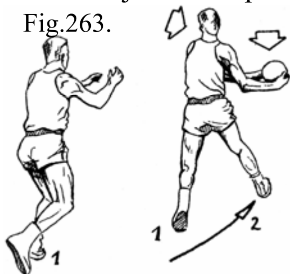
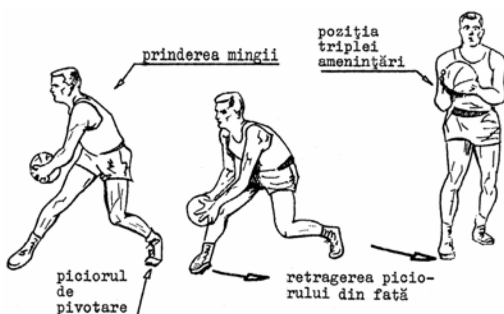


Fig.263.

Spre exemplu, un atacant aflat în culoarul lateral al terenului şi care efectuează o „ieşire” la mingea pe care o prinde, folosind tehnica opririi în doi timpi, va executa primul timp al opririi pe piciorul interior, adică pe piciorul cel mai apropiat de adversarul său direct, în timp ce piciorul din față (al doilea timp al opririi) va fi întotdeauna piciorul exterior (cel mai apropiat de linia laterală a terenului). Mingea trebuie să-i parvină jucătorului care „iese” în întâmpinarea ei, în dreptul umărului exterior şi puțin înainte pentru a-i asigura o protecție cât mai bună.

Rezumând, deci, **prinderea unei pase** trebuie să se facă *întotdeauna* printr-o „ieşire” (o deplasare mai mult sau mai puțin lungă) în direcția din care vine mingea, efectuând *simultan* o oprire în doi timpi, oprire pe care o putem preciza ca fiind laterală față de coş. Ca urmare, atacantul se va găsi astfel cu spatele către linia laterală a terenului, cu fața către joc, protejând mingea şi având o vedere totală şi permanentă asupra câmpului de joc. „Ieşirea” la minge şi prinderea ei în condițiile păstrării unei poziții cu fața la joc reprezintă un principiu de bază; execuția acestei tehnici are aceeaşi eficacitate nu numai pe culoarele laterale ale terenului, ci în oricare loc de pe teren.

FIGURA 264: Este arătat momentul imediat următor execuției unei prinderi de minge, ca urmare a „ieşirii" în întâmpinarea acesteia, prindere ce se execută simultan cu execuția unei opriri în doi timpi. Astfel, din momentul în care jucătorul intră în posesia mingii, el va trebui *să se orienteze cu fața către coş*, adoptând o poziție echilibrată prin aducerea piciorului din față pe linia celuilalt picior (piciorul de pivotare, care rămâne în contact cu solul), ca urmare a unei pivotări printr-o păşire spre înapoi. Atacantul adoptă astfel o *poziție fundamentală echilibrată* care-i va da posibilitatea să poată aprecia şi chiar să domine situația imediat următoare pentru a acționa cât mai eficient. El nu a folosit încă driblingul: deci, potențialul său ofensiv rămâne intact. Această situație tactică, asociată cu poziția adoptată reprezintă aşa-numita tehnică a „**poziției triplei amenințări**".



 POZIȚIA TRIPLEI AMENINȚĂRI (triple-threat position)

Un atacant cu minge aflat în poziția triplei amenințări este un jucător al cărui potențial ofensiv rămâne intact, potențial ce poate fi materializat prin posibilitățile conferite spre a putea să arunce la coş, să paseze sau să plece în dribling, lucru care, pentru apărare, reprezintă o amenințare permanentă.

În consecință, poziția fundamentală adoptată de atacantul cu minge („**poziția triplei amenințări**") reprezintă o poziție echilibrată, cu fața către coş, cu genunchii uşor îndoiți şi cu mingea ținută la înălțimea pieptului. Față de un asemenea atacant, apărătorul va avea permanent incertitudinea anihilării continuității şi cursivității pe care acesta o va putea da acțiunii sale ofensive, respectiv, a acțiunii sale defensive pe care el va trebui să o adopte.

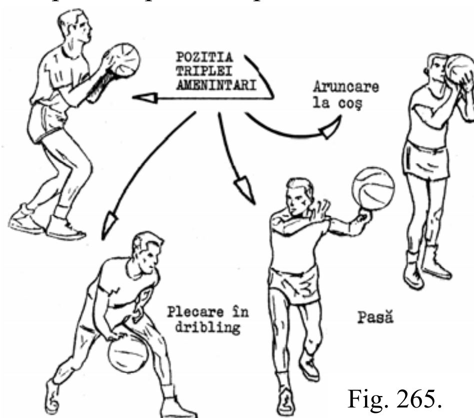


Fig. 265.

Specialiştii domeniului susţin că, din punct de vedere tactic, poziţia triplei ameninţări constituie fundamentul necesar pe care se va putea construi „edificiul” tehnicii individuale ofensive. Dând eficienţă acestei tehnici, jucătorul va avea toate atuurile de a ajunge un atacant complet: el va trebui să dobândească o execuţie cât mai rapidă, dar şi foarte precisă a aruncării la coş de la distanţă, să-şi dezvolte percepţia vizuală şi siguranţa spre a deveni un pasator abil şi, în sfârşit, să-şi perfecţioneze tehnica unor plecări rapide în dribling. La aceasta, vom nota ca fiind important de a-şi dezvolta, pe cât posibil, ambidextria execuţiei acţiunilor sale spre a putea pleca în dribling cu aceeaşi uşurinţă fie pe stânga, fie spre dreapta. O execuţie permanent unilaterală va fi pentru apărător mult mai uşor de contracarat.

Pe de altă parte, asistăm de foarte multe ori la acea obişnuinţă ne-fastă a multor jucători – obişnuinţă ce trebuie combătută şi înlăturată – de a dribla inutil. Este ceea ce antrenorii americani denumesc „high school drible”: driblingul şcolăresc sau al începătorului. Este vorba de acel dribling executat pe loc, total inutil şi fără nici un conţinut tactic, veritabil tic, făcut mecanic o dată cu primirea mingii de mulţi jucători care îşi limitează astfel orice reală eficacitate. Pierzând posibilitatea de a-şi sur-prinde adversarul prin execuţia unei plecări în dribling, atacantul îşi pier-de o bună şansă ofensivă. Hărţuit prin marcajul apărătorului care-i închide partea predilectă de plecare în dribling sau a finaliza printr-o aruncare la coş, el va abandona orice posibilitate de a fi eficient şi nu va putea recurge decât la o pasă forţat executată în condiţii total defavorabile.

ACŢIUNI TACTICE SPECIFICE ÎN CADRUL RELAŢIEI ATACANT-APĂRĂTOR

Demarcajul

Să revenim la problematica dezbătută în capitolul anterior privitoare la relaţia de „1 contra 1”, în care am denumit această acţiune drept „arta atacantului de a se demarca” şi care înglobează tehnicile combinate (structuri de procedee tehnice), deja descrise, de efectuare a schimbării de direcţie, ale opririi în doi timpi, precedată de prinderea mingii şi ale poziţiei fundamentale a atacantului cu minge – cea a „triplei ameninţări”.

FIGURA 266 (a, b, c, d): Prezintă complexul tehnico-tactic de mişcări executate de-a lungul liniei laterale, pe partea dreaptă a terenului:

a) Fentă spre linia de fund a terenului...

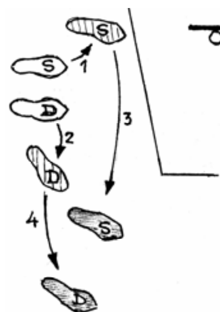
b) ... schimbare de direcție cu „ieşire” la minge...

c) ... oprire în doi timpi concomitent cu prinderea mingii ...

d) ... intrare în poziția fundamentală a „triplei amenințări”.

FIGURA 267: Schematizează acelaşi complex tehnico-tactic executat, de data aceasta, pe partea stângă a terenului, în care:

- urmele albe reprezintă poziția de plecare;
- urmele haşurate, pozițiile intermediare:
  1 – fenta
  2 – schimbarea de direcție + demarcajul
- urmele negre: prinderea mingii (3-4), efectuată simultan cu oprirea în doi timpi.



Desigur că în această structură tehnico-tactică pot fi intercalaţi şi paşi intermediari atât înaintea executării fentei urmată de schimbarea direcţiei de deplasare, cât şi înaintea prinderii mingii efectuată simultan cu oprirea în doi timpi. Este de dorit ca, pe cât posibil, acest lucru să fie evitat în scopul eliminării oricărei mişcări suplimentare inutile care ar defavoriza momentul atât de important dintre demarcaj şi prinderea mingii. Experienţa practică joacă aici un rol esenţial, iar jucătorul va învăţa repede să folosească aproape permanent şi în oricare parte din teren această structură tehnică de intrare în posesia mingii.

După intrarea în posesia mingii, poziţia fundamentală a „triplei ameninţări" conferă atacantului o situaţie de eficienţă deosebită şi posibilităţi de: finalizare (aruncare la coş), transmitere a mingii (pasă) sau de plecare în dribling, acţiuni prin care acesta va putea profita, acţionând în funcţie de circumstanţele jocului.

- **EXECUŢIA IMEDIATĂ A ARUNCĂRII LA COŞ**

Subliniem faptul că nu intră în intenţia noastră de a examina aici, în amănunţime, diferitele tehnici de execuţie a aruncărilor la coş, ci, în mod deosebit, de a evidenţia două dintre principalele aspecte tactice – deseori neglijate – în conţinutul perfecţionării execuţiei finalizărilor.

a) **Condiţionarea execuţiei finalizărilor**

În baschet, deşi talentul reprezintă un atu important în practica jocului de performanţă, privitor la elementele şi acţiunile fundamentale ale jocului şi, în mod deosebit, finalizările, elementele care presupun o mare precizie şi coordonare în execuţia lor, acestea nu-şi dobândesc un nivel adecvat decât ca urmare a unui proces de pregătire desfăşurat la cote de intensitate şi volum deosebite. De altfel, relativ la afirmaţia noastră, trebuie să-l cităm pe părintele baschetului ştiinţific american, Clair Bee, care, cu foarte mult timp în urmă, afirma că „şuteurii nu se nasc singuri, ei sunt «fabricaţi» !"

Mai mult, pentru a profita într-adevăr de acest aforism, pregătirea trebuie să comporte limite superioare. Înţelegem prin aceasta că simpla „mecanizare" a tehnicii de execuţie a aruncării la coş rămâne insuficientă. În timpul unui joc, finalizarea se înscrie într-un anumit context, context din care, în antrenament, nu poate fi izolată. Ca urmare, *exerciţiile pregătitoare vor trebui întotdeauna concepute şi exersate, pe cât posibil, în condiţii cât mai apropiate jocului competiţional: demarcaj prealabil, similitudine cu pasele, prezenţa adversarului etc.*

b) **Rapiditatea execuţiei finalizărilor**

Marea mobilitate a apărărilor moderne şi tendinţa lor de hărţuire, din ce în ce mai agresivă, fac din rapiditatea de execuţie a finalizărilor o condiţie indispensabilă.

În mod frecvent, bunii realizatori care au activat într-un campionat de categorie inferioară nu-şi regăsesc „mâna” lor, atunci când sunt promovaţi într-o categorie superioară.

Printre alţi factori care concură la această nonconfirmare, evidenţiem lipsa de precizie a paselor şi incapacitatea lor de a se demarca corespunzător la primirea mingii, precum şi lipsa rapidităţii cu care execută finalizarea, factori care, în general, constituie cauza majoră a unei asemenea carenţe. Unii, spre exemplu, efectuează unele mişcări suplimentare în momentul pregătirii execuţiei aruncării propriu-zise, fapt ce determină o pierdere de timp şi implicita diferenţiere dintre un finalizator lent sau unul rapid, un jucător eficace sau un risipitor de mingii. Maniera preconizată privitor la intrarea în posesia mingii, pe cât posibil, cu faţa la joc şi la coş, răspunde în mod deosebit acestui imperativ de rapiditate în execuţie, care aici joacă un rol determinant, la fel de important ca şi execuţia unei pase bune.

EXECUŢIA PASEI

Al doilea atu al atacantului cu minge aflat în poziţia „triplei ameninţări” este constituit din posibilitatea pe care o are de a putea pasa mingea unui coechipier mai bine plasat şi demarcat în teren.

Statisticile privitoare la finalizări, precum şi clasamentele coşgeterilor nu trebuie să piardă din vedere că baschetul este un sport de echipă şi că punctele înscrise sunt rezultatul unor acţiuni colective mai mult sau mai puţin, bine concepute. Nu trebuie, totodată, uitat că un bun finalizator nu se va putea evidenţia decât atunci când are lângă el buni pasatori care să-i transmită mingea în condiţii optime pentru a finaliza. În aceasta constă „arta” bunurilor pasatori care trebuie să sesizeze, în mod judicios, situaţiile favorabile de pasare în momentul de demarcaj al celui care urmează să primească mingea şi să finalizeze atacul. Acest lucru presupune coordonarea a trei calităţi indispensabile: percepţia vizuală asupra jocului, un reflex cât mai prompt şi o tehnică corespunzătoare.

a) **Percepţia vizuală asupra jocului** implică, în afara vederii periferice şi o contribuţie activă a gândirii.

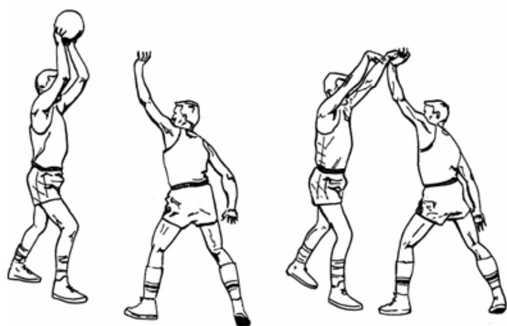
Relativ la afirmaţia de mai sus, ni se pare deosebit de sugestivă reflexia unuia dintre bunii specialişti, Pierre Hugé, care scoate în evidenţă negativul acestei calităţi atât de importante de care trebuie să dispună un bun baschetbalist, pe cea a aşa-zişilor „ochelari de cal”. Totuşi, prin natura şi anii lungi de ucenicie pe care-i presupune practica antrenamentului şi a jocului de baschet, sunt puţini aceşti jucători. Majoritatea lor, ajunşi la nivelul performanţei, au deja obişnuinţa vizualizării unui

câmp cât mai larg, privirea lor „măturând” permanent întreaga suprafață de joc şi „controlând” întreg ansamblul de derulare a activității celorlalți echipieri şi adversari. Pe de altă parte, o altă dominantă a acestei calități este legată de momentul primirii mingii, moment care trebuie să reprezinte ceva foarte normal, mingea trebuind să constituie un instrument docil, uşor de mânuit şi cât mai prompt în mâinile lor îndemânatice. Opus acestui aspect, dorința de a domina mingea, concentrarea totală asupra acesteia, riscă o inversare a situației, respectivul jucător riscând, de cele mai multe ori, să se lase dominat de posesia ei, pierzând vizualizarea ansamblului în derularea jocului.

b) **Reflexul prompt**. Marea mobilitate a jocului impune jucătorului care pasează o mare rapiditate de execuție. Nu este suficient de a vizualiza ansamblul jocului şi a decide rapid, ci şi ca execuția pasei să fie promptă şi spontană pentru a profita de trecătorul moment ideal.

c) **Tehnica corespunzătoare** va da posibilitatea realizării obiectivului, fără cea mai mică împotrivire, în situațiile cele mai diferite şi cu ajutorul celei mai precise execuții. Imperativului unei execuții tehnice corecte vine să i se adauge cel al alegerii judicioase a celui mai adecvat procedeu tehnic de pasare raportat la situație şi momentul fazei respective de joc. Ca exemplu, pasa cu o mână din dreptul umărului, atât de utilă în lansarea contraatacului, nu-şi găseşte deosebite justificări în atacul zonei.

Pe de altă parte, poziția fundamentală a „triplei amenințări” convine foarte bine în tehnica de manevrare şi de execuție a pasei cu două mâini de deasupra capului (fără a exclude însă, în mod sistematic şi alte procedee de pasare), ca urmare a numeroaselor sale avantaje. FIGURA 268.



a) ea asigură o protecție mai eficientă împotriva unui marcaj agresiv de hărțuire, favorizând menținerea integrală a unei poziții fundamentale ofensive cu fața către joc. Jucătorul care întoarce spatele jocului pierde avantajul unei percepții vizuale totale, îşi anihilează posibilitatea plecării în dribling spre coş, îşi diminuează posibilitatea de pasare şi-şi forțează partenerii, în eventualitatea unei pase, la o ieşire mult prea lungă spre minge, depărtându-i de coş;

b) ea oferă posibilitatea unor fente scurte şi repetate;

c) poziţia de ţinere a mingii conferă, în mod simultan, posibilitatea efectuării atât a unei pase, cât şi a unei finalizări, mai ales din săritură;

d) ţinerea mingii cu două mâini deasupra capului prezintă avantajul unor execuţii surprinzătoare (atât pregătirea, cât şi execuţia, ca timp de efectuare, fiind foarte scurte) datorită faptului că mingea este „expulzată” în aceste execuţii dintr-o priză foarte înaltă (ceea ce determină riscuri mici de a fi interceptată, dar şi o execuţie rapidă, fără un interval de timp marcat între prinderea propriu-zisă şi finalizare).

 PLECAREA ÎN DRIBLING

A treia situaţie este reprezentată de acţiunea tactică individuală, denumită „**depăşirea**” sau plecarea în dribling cu direcţie de coş. Ea reprezintă una dintre cele mai redutabile „arme” folosite de atacantul intrat în posesia mingii împotriva apărătorului său direct. „Forţa” acestei acţiuni individuale este determinată, totodată, şi de capacitatea executantului de a deveni, în acelaşi timp, şi un deosebit de eficace şi periculos „şuteur” de la distanţă.

Depăşirea fulgerătoare prin plecarea în dribling necesită o tehnică de execuţie deosebit de corectă, pentru a evita comiterea abaterii de „paşi” la plecare. Reamintim că regulamentul jocului arată că jucătorul, atunci când pleacă în dribling, trebuie să dea drumul mingii înainte ca piciorul său de pivotare să părăsească solul.

Alegerea piciorului de pivotare

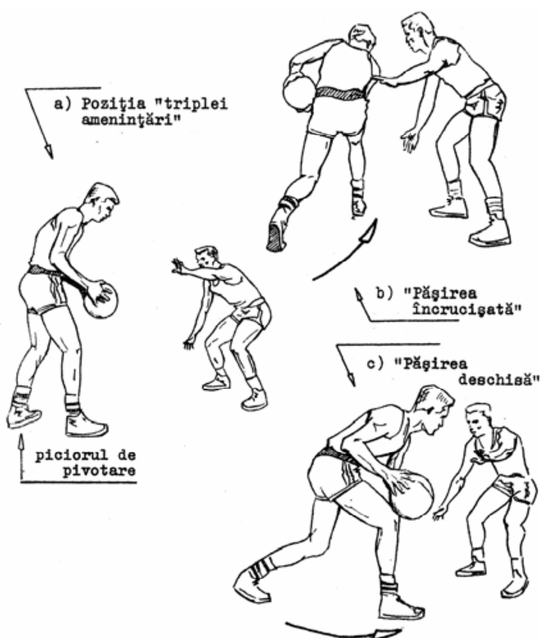
Obiectivul nostru principal constând în găsirea celei mai favorabile tehnici atât din punct de vedere al uşurinţei de execuţie, cât şi al eficacităţii prinderii mingii efectuate simultan cu oprirea, ne trimite, implicit, la respectarea prevederilor regulamentare care precizează că acest moment trebuie să coincidă cu determinarea piciorului de pivotare, picior care este, în mod obligatoriu, piciorul din urmă, şi anume, cel care se execută primul timp al opririi (în situaţia descrisă de noi, piciorul interior, situat pe partea jocului).

Această acţiune solicită, desigur, celor doi echipieri implicaţi în respectiva acţiune de joc, şi anume, cel care pasează şi cel care urmează să primească mingea, o anumită măiestrie, o „înţelegere mutuală” aprofundată, pe care nu o poate conferi decât un serios antrenament comun. Ca urmare, avansăm şi recomandarea folosirii **opririi într-un singur timp** – tehnică cu o eficienţă crescută în contextul jocului modern, în cadrul căreia drept picior de pivotare va fi tot piciorul din urmă (interior), aceasta pentru a nu crea unele confuzii în arbitrarea regulii „paşilor”, chiar dacă prinderea mingii s-a făcut după efectuarea opririi.

Pe de altă parte, această tehnică oferă un avantaj de netăgăduit: fixarea piciorului de pivotare pe piciorul interior apropie jucătorul de coş, în timp ce, o pivotare executată pe piciorul exterior îl îndepărtează. Sunt astfel câştigaţi câţiva zeci de centimetri. Fapt neimportant la prima vedere. Suficient însă în crearea unor condiţii uşurate privitor la execuţia aruncării la coş.

Raportat la cele prezentate mai sus, aşa după cum am mai arătat, continuarea acţiunii individuale se realizează prin iniţierea unei „**depăşiri” – a plecării în dribling cu direcţie de coş**. Raportat la poziţia sa în teren (acţionează spre linia de fund a terenului sau spre culoarul median al terenului, pe partea dreaptă sau stângă), jucătorul extremă – căci de el ne vom ocupa în descrierea care urmează – dispune de două variante de acţionare pentru a pleca în dribling: foloseşte o „păşire încrucişată” sau o „păşire deschisă”.

FIGURA 269: Se demonstrează modul prin care poate fi continuată acţiunea atacantului cu minge, după intrarea acestuia în poziţia „triplei ameninţări” prin iniţierea acţiunii tactice individuale de „depăşire” pe partea stângă a terenului (plecare în dribling cu direcţie de coş).



a) Poziţia „triplei ameninţări” adoptată de atacant, după o prindere de minge efectuată simultan cu o oprire strâng-dreptul (în doi timpi), în care piciorul stâng este picior de pivotare.

b) Iniţierea acţiunii tactice individuale de „depăşire”, folosind „păşirea încrucişată”. Apărătorul, având un plasament de marcaj pe mâna îndemânatică a atacantului, lasă ceva mai liber culoarul de pe partea stângă a acestuia. Profitând de această inexactitate defensivă, atacantul iniţiază o

depăşire în dribling pe acest culoar deschis de apărător, folosind în dribling mâna stângă concomitent cu o „păşire încrucişată” cu piciorul drept (interior), protejând astfel mingea şi urmând să finalizeze printr-o aruncare la coş din săritură din apropierea coşului sau, dacă este cazul, din dribling.

De subliniat:

- **lungimea** primei păşiri în iniţierea depăşirii;
- **o corectă protecţie a mingii:** umerii şi piciorul drept determină un „paravan” între minge şi adversar, precum şi execuţia driblingului cu mâna stângă efectuat la o distanţă convenabilă şi protejat de corp;
- menţinerea unei cât mai **bune percepţii vizuale asupra jocului**.

c) Acţiunea tactică individuală de depăşire iniţiată printr-o „păşire deschisă”. Împotriva unui apărător care „iese” întârziat la adversarul său direct intrat în posesia mingii, acesta are posibilitatea iniţierii unei acţiuni de „depăşire”, plecând în dribling cu mâna dreaptă spre culoarul median al terenului, efectuând o „păşire deschisă” cu piciorul drept (interior).

De subliniat:

- **protecţia mingii** („paravanul” format prin corpul atacantului, braţul stâng şi piciorul drept), ca urmare a efectuării driblingului în lateral, cu mâna dreaptă;
- menţinerea unei bune **percepţii vizuale** asupra jocului (capul cu bărbia ridicate).

Pe partea dreaptă a terenului, acţiunea – din punct de vedere al tehnicii de execuţie – rămâne identică, desigur, însă inversată:

- piciorul drept, picior de pivotare;
- „pivotare încrucişată” cu piciorul stâng şi dribling cu mâna dreaptă;
- „păşire deschisă” cu piciorul stâng şi dribling cu mâna stângă.

Rezumând cele expuse până în momentul de faţă, vom încerca printr-o reprezentare grafică, pe care o considerăm deosebit de sugestivă (Fig. 270 – 1, 2, 3, 4), să facem o sinteză a exerciţiilor tehnice ce fac parte din jocul individual al atacantului în cadrul relaţiei atacant-apărător.

PE PARTEA STÂNGĂ	PE PARTEA DREAPTĂ

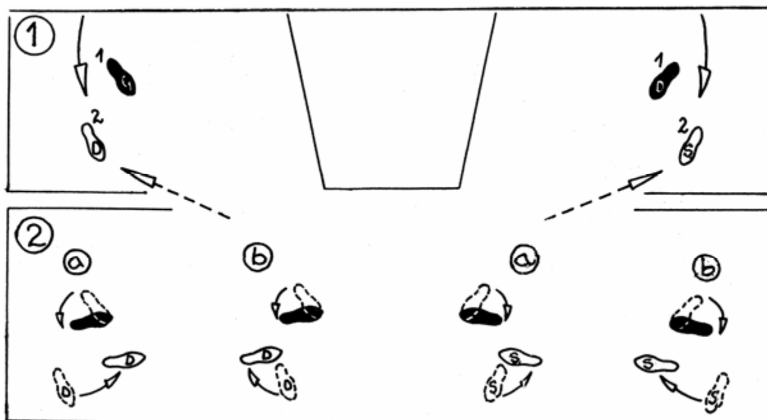
1. **Execuţia opririi + prinderea simultană a mingii**

□ oprire stâng-dreptul;	□ oprire drept-stângul;
□ piciorul stâng picior de pivotare;	□ piciorul drept picior de pivotare;
□ prinderea mingii pe mâna dreaptă.	□ prinderea mingii pe mâna stângă.

2. **Intrarea în poziția „triplei amenințări” + o eventuală aruncare la coş imediată**

- pivotează pe piciorul stâng, ducând în față piciorul drept;
- pivotează pe piciorul stâng, ducând înapoi piciorul drept.

- pivotează pe piciorul drept, ducând înapoi piciorul stâng;
- pivotează pe piciorul drept, ducând înainte piciorul stâng.



3. **Plecarea în dribling prin „păşire încrucişată”**

Inițierea „depăşirii” executată pe culoarul liniei de fund a terenului, pe care adversarul l-a lăsat liber

- întotdeauna piciorul stâng va fi piciorul de pivotare;
- „păşire încrucişată” cu piciorul drept;
- dribling cu mâna stângă.

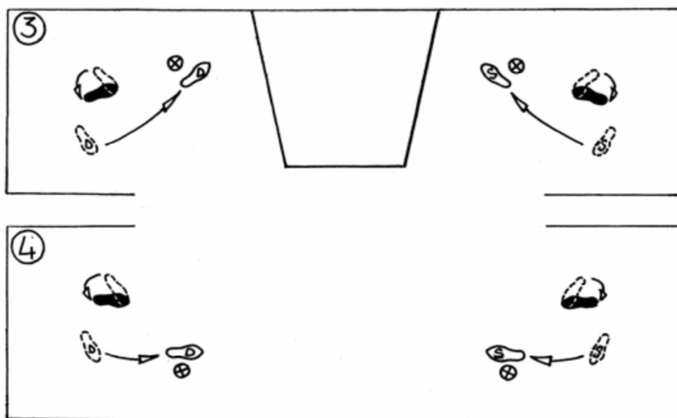
- întotdeauna piciorul drept va fi piciorul de pivotare;
- „păşire încrucişată” cu piciorul stâng;
- dribling cu mâna dreaptă.

4. **Plecarea în dribling cu „păşire deschisă”**

Inițierea „depăşirii” spre culoarul median al terenului, pe partea lăsată liberă de adversarul direct

- întotdeauna piciorul stâng va fi piciorul de pivotare;
- „păşire deschisă” cu piciorul drept;
- dribling cu mâna dreaptă.

- întotdeauna piciorul drept va fi piciorul de pivotare;
- „păşire deschisă” cu piciorul stâng;
- dribling cu mâna stângă.



□ **RELAȚIA DE „2 CONTRA 2"**

Făcând referiri asupra combinațiilor preconizate în cadrul jocului de relație „2 contra 2" şi, în mod deosebit, cea de „încrucişare simplă", combinații pe care, de altfel, le-am prezentat în capitolul anterior şi care sunt reprezentative pentru sistemul de atac preconizat de noi, vom încerca unele precizări de ordin tehnico-tactic ce sunt implicate în execuția acestora şi a interesantelor rezolvări pe care ele le oferă în desfăşurarea jocului:

– acțiunea individuală de „depăşire" în dribling efectuată cu direcție de coş;
– finalizările, executate ca urmare a unei aruncări la coş din săritură;
– pasele „returnate" coechipierilor de la care s-a primit mingea;
– finalizările efectuate din „paravanul" partenerului etc.

Combinațiile de „încrucişare simplă" constituie o modalitate de acționare deosebit de eficace, mai ales atunci când ele sunt efectuate pe culoarul lateral şi spre colțul terenului, respectând drept cerință de bază acuratețea tehnicii şi ritmul ridicat în execuțiile tehnico-tactice. Mai amintim faptul că aceste combinații sunt deosebit de eficiente, mai ales atunci când este „exploatat" culoarul liniei de fund a terenului („back-door play"). Pentru aceasta, subliniem încă o dată faptul că, pentru a se obține o reală eficacitate în acțiuni, rigurozitatea tehnicii de execuție şi, mai ales, a jocului de picioare al atacantului, necesitatea unei protecții maxime a mingii, precum şi determinarea culoarului de pătrundere, reprezintă factorii de bază în aceste combinații tactice specifice jocului în cadrul relației de „2 contra 2".

<table>
<tr><td rowspan="2">DESCRIEREA MANEVREI</td><td colspan="2">TEHNICA COMPARATĂ</td></tr>
<tr><td>pe partea stângă a terenului</td><td>pe partea dreaptă a terenului</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1. Intrarea în posesia mingii de către jucătorul extremă la pasa dată de fundaş, precedată de „ieşire” la minge, oprire în doi timpi, cu piciorul interior – picior de pivotare şi intrare în poziția „triplei amenințări”.</td><td colspan="2">oprirea :</td></tr>
<tr><td>stâng-dreptul piciorul de pivotare: stângul</td><td>drept-stângul piciorul de pivotare: dreptul</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fig. 270.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">2. Simultan au loc:
□ plecarea fundaşului, inițiată printr-o schimbare de direcție (fentă spre interior + pătrundere prin exterior) şi coordonarea combinației de „încrucişare simplă” cu jucătorul extremă care, după ce intră în poziția „triplei amenințări”, execută o ..
□ pivotare spre exterior, pe piciorul interior, cu mingea protejată în dreptul abdomenului</td><td colspan="2">pivotare:</td></tr>
<tr><td>pe piciorul stâng</td><td>pe piciorul drept</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fig. 271.</td></tr>
</table>

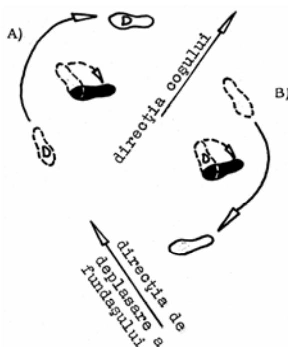
<table>
<tr><td rowspan="2">3. Pasa „oferită” şi protejată, executată de jucătorul extremă către fundaşul care trece foarte aproape pe lângă extrema care-i oferă mingea cu mâna de pe partea piciorului de pivotare;
jucătorul extremă îşi continuă acţiunea de pivotare, protejând şi „paravanând” literalmente deplasarea fundaşului.</td><td colspan="2">mingea în:</td></tr>
<tr><td>mâna stângă</td><td>mâna dreaptă</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fig. 272.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">4. Continuarea combinaţiei de „încrucişare simplă” dintre extremă şi fundaşul care, sub protecţia „paravanului” constituit din jucătorul extremă, driblează, schimbându-şi direcţia de deplasare în dribling spre coş.</td><td colspan="2">dribling cu:</td></tr>
<tr><td>mâna stângă</td><td>mâna dreaptă</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fig. 273.</td></tr>
</table>

□ ARGUMENTE ÎN MOTIVAREA TEHNICII DE EXECUŢIE A „ÎNCRUCIŞĂRII SIMPLE”

1. ALEGEREA PICIORULUI DE PIVOTARE

Avantajele pivotării prin întoarcerea pe piciorul interior:

- poate fi efectuată în oricare dintre situaţiile legate de momentul prinderii mingii: înaintea execuţiei opririi jucătorului sau după ce acesta s-a oprit şi corespunde indicaţiilor date anterior privitor la principiul general adoptat vizând la relaţia atacant-apărător;



□ obţinerea unui avantaj de plan şi crearea unui „paravan” pe direcţia coşului (FIGURA 274 A);

□ acţiunea jucătorului extremă se „conjugă” cu cea a fundaşului pe care-l propulsează în deplasarea acestuia spre coş.

NOTĂ: Exemplificarea din FIGURA 274 A şi B corespunde combinaţiei de „încrucişare simplă” efectuată pe partea stângă a terenului.

Dezavantajele pivotării prin întoarcere pe piciorul exterior:

- nu poate fi executată decât atunci când prinderea mingii este efectuată după oprirea jucătorului şi nu se mai înscrie în indicaţiile date anterior;
- nu numai că nu se obţine un avantaj de plan, dar chiar se pierde avantajul apropierii de coş (FIGURA 274 B);
- acţiunea jucătorului extremă are o orientare în sens contrar a fundaşului, de cele mai multe ori conducând la o nesincronizare a acţiunii celor doi.

2. DE CE SE IMPUNE PASA CU MÂNA „INTERIOARĂ” ?

FIGURA 275: Pasa „oferită” executată cu mâna „interioară” în cadrul unei combinaţii de „încrucişare simplă” (cea de pe partea piciorului pe care se pivotează) prezintă o serie de avantaje tactice, printre care enumerăm:

- o bună protecţie a mingii efectuată în dreptul abdomenului şi la „adăpostul” braţului opus;
- o transmitere cât mai apropiată de coş;
- priza mâinii pe minge a jucătorului extremă se găseşte sub aceasta (pe calota ei inferioară) în momentul preluării ei de către fundaş, fapt ce uşurează controlul şi protejarea execuţiei pasei.


Fig. 275.

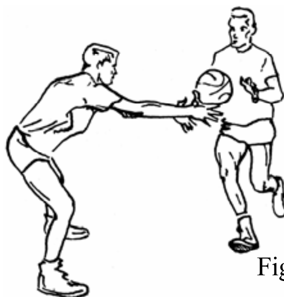

Fig. 276.

FIGURA 276: Pune în evidență inconvenientele care decurg, ca urmare a execuției unei pase cu mâna „exterioară”:

- o mai slabă protecție asigurată mingii în momentul transmiterii acesteia;
- tendința unei transmiteri a mingii ceva mai departe de coş;
- riscul ca brațul celui care pasează să jeneze un control perfect în preluarea mingii de către coechipier.

 RELAȚIA DE „3 CONTRA 3”

Activitatea desfăşurată în cadrul relației de „3 contra 3” se bazează, la rândul ei, pe acțiunea tactică de pătrundere precedată de schimbare de direcție şi „ducerea adversarului direct în blocajul jucătorului pivot” („pick screen”).

În consecință, vom reaminti că pentru jucătorul extremă de pe partea puternică – atunci când mingea se găseşte pe partea opusă – se pune problema de a se demarca de adversarul său direct cu ajutorul unui coechipier. Această acțiune presupune din partea acestuia ducerea adversarului său direct într-un „obstacol” constituit de un coechipier (în cazul nostru, jucătorul pivot) şi adversarul acestuia, plasați, în conformitate cu postul respectiv, la marginea exterioară a suprafeței de restricție. Această acțiune de demarcaj a jucătorului extremă de pe partea puternică – efectuată cu scopul vădit de a primi mingea – se poate face fie spre culoarul median al terenului (prin interior), fie spre culoarul liniei de fund a terenului (prin exterior).

FIGURA 277: Acțiunea aceasta de demarcaj combină o *schimbare de direcție* cu o *schimbare de ritm în alegere*. Jucătorul pleacă lent, aproape la pas, pentru a-şi duce cât mai convingător adversarul direct în „obstacolul” respectiv, moment după care, exploatând literalmente această situație şi precedat de o schimbare de direcție, sprintează pe culoarul de demarcaj creat.


Fig. 277.

Şi împotriva apărării în zonă, această acţiune îşi dovedeşte o anume eficienţă, ea reprezintă o simplă, dar excelentă acţiune de ieşire de pe partea opusă la minge. Rolul „paravanului" îşi pierde eficacitatea recunoscută de folosire a lui împotriva apărării individuale (om la om), însă prin plasamentul său, jucătorul pivot poate întârzia deplasările de adaptare ale celorlalţi apărători din zonă.

Continuitatea acestei acţiuni, prin care atacantul fără minge sprintează spre eventualul culoar de demarcaj creat, este materializat de primirea mingii pasate de posesorul acesteia şi prin finalizarea atacului. Această finalizare poate fi efectuată:



FIGURA 278: fie printr-o aruncare la coş din alergare („lay-up"), dacă culoarul este complet liber, în care:

- *primul timp* – coincide cu direcţia de deplasare în întâmpinarea mingii;
- *al doilea timp* – este reprezentat de orientarea sa spre coş şi efectuarea propriu-zisă a aruncării la coş, cu desprindere în săritură de pe un picior;



FIGURA 279: fie printr-o aruncare la coş din săritură efectuată în situaţia când culoarul de pătrundere este închis de către apărători, respectiv:

- *primul timp* – trebuie să coincidă cu prinderea şi controlul mingii efectuate simultan cu prima păşire de oprire pe piciorul interior, concomitent cu vizualizarea coşului;
- *al doilea timp* – oprirea propriu-zisă, prin aşezarea pe sol şi a celui de-al doilea picior, concomitent cu orientarea paralelă a picioarelor pe direcţia coşului, execuţia „bătăii" şi a impulsiei corpului pe verticală, cu ducerea mingii într-o priză înaltă, deasupra capului.

9. EXERCIŢII DE BAZĂ ŞI PRETACTICE SPECIFICE PREGĂTIRII SECVENŢELOR SISTEMULUI OFENSIV PRECONIZAT

Vom începe acest capitol citând una din recomandările făcute tinerilor antrenori de către unul dintre cei ce au fost printre primii antrenori americani de baschet: „… Nu aştepta din partea unui jucător să execute în joc ceea ce el nu a repetat, de cât mai multe ori, în antrenament" (Joël Eaves). Şi el continuă: „… Baschetul este un joc constituit din deprinderi şi priceperi … Secretul, dacă aceasta poate fi un secret, constă din „a forja" deprinderi cât mai corecte, cele care conduc spre victorie!".

Rolul exerciţiilor de bază şi pretactice este deci deosebit, iar modul judicios de concepere sau alegere a lor de către antrenor relevă o importanţă considerabilă, întrucât ele trebuie să satisfacă, pe de o parte, necesităţile tehnice aferente tacticii, dar şi tactica propriu-zisă, concomitent cu realizarea şi obţinerea unei pregătiri atletice, precum şi psihice corespunzătoare nivelului de instruire a jucătorilor cu care se lucrează.

Va trebui să se ţină seama de o anumită progresie privitoare la complexitatea exerciţiilor de iniţiere, precum şi a celor cu caracter pretactic, progresie reprezentată prin adoptarea principiilor psiho-pedagogice ale învăţării, introducerea unor tactici necesitând, în general, folosirea prealabilă a unor exerciţii ce urmăresc, în primul rând, perfecţionarea tehnicii implicate în acţiunile individuale, în combinaţiile de 2 şi 3 jucători, precum şi în întreg sistemul tactic adoptat. Folosite într-un număr relativ redus, aceste exerciţii vor trebui să cedeze locul – îndată ce acest lucru se impune – altora, mai specifice – considerate de unii specialişti drept analitice sau de descompunere – denumite de noi ca fiind pretactice şi care constituie adevărate „secvenţe" decupate din sistemul de atac.

În materialul pe care-l prezentăm în continuare, nu vom expune decât exemplificarea unor modele de exerciţii cu privire la modalitatea gândirii acestora, a modului de concepere şi utilitate care trebuie să stea la baza folosirii lor de către antrenor.

- **EXERCIŢII DE BAZĂ PENTRU PERFECŢIONAREA TEHNICII SPECIFICE.**

„Bombardamentul paselor"

NUMĂR DE PARTICIPANŢI: Grupa cu o componenţă obligatorie de 5 jucători cu câte două mingi.

FORMAȚIE: Jucătorul 1 în fața lui 2, 3, 4 şi 5 aşezați în linie, cu cele două mingi la 1 şi 3.

DERULAREA EXERCIȚIULUI: 1 pasează lui 4, moment în care 3 îi pasează mingea lui 1 care o trimite lui 2, pentru a putea reprimi mingea de la 4, minge pe care o va trimite lui 5. Prima minge rămâne rezervată, de exemplu, pentru coechipierii din dreapta lui 1 (respectiv 4 şi 5), pe care o primesc pe rând; a doua minge succesivă către 2 şi 3, întotdeauna prin mijlocirea lui 1.

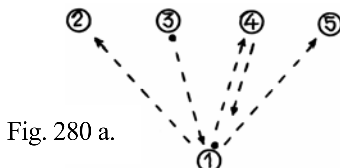


Fig. 280 a.

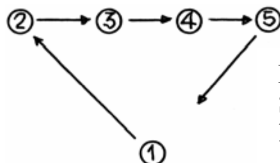


Fig. 280 b . Schimbarea locurilor.

FIGURA 280 (a+b) – „**Bombardamentul paselor**".

SCHIMBAREA LOCURILOR (ROTAREA) – Exercițiul trebuie să se desfăşoare sub incidența unei perioade de timp stabilit de antrenor, după care jucătorul îşi schimbă locurile, rotindu-se ca în desenul de mai sus (Fig. 280 b).

DETALII TEHNICE:

– Recomandăm folosirea paselor cu două mâini executate din priză înaltă (pasa de deasupra capului).
– Se va începe întotdeauna execuția într-un ritm ceva mai lent, pentru a se accelera progresiv, pe măsură ce jucătorul 1 răspunde corespunzător „bombardamentului" paselor.
– Ritmul optim de execuție este atins atunci când pasele se încrucişează, mingiile fiind lansate aproape simultan.

SCOP:

– Perfecționarea paselor cu două mâini de la piept şi de deasupra capului.
– Dezvoltarea vederii periferice şi a ritmului între prinderea şi pasarea mingii („timing").

CARACTER DE ÎNTRECERE:

– Întrecere individuală: număr de pase realizate în 30 de secunde sau timpul în care sunt realizate de jucătorul 1, 20, 30 sau 40 de pase.
– Întrecere între grupe: câştigă grupa care realizează prima 5x 20 de pase.

VARIANTE: Desigur că acest exercițiu poate fi executat şi cu un număr mai mare sau mai mic de jucători, însă participarea unui număr de 5 jucători conferă, în general, un ritm optim de execuție.

FIGURA 281: **„Pasă şi deplasare”.**

NUMĂR DE PARTICIPANŢI: Exerciţiul se va desfăşura în grupe alcătuite din câte 3 jucători, fiecare grupă lucrând cu câte o minge.

FORMAŢIE: Jucătorii 1 şi 2 aşezaţi la o distanţă de 4 – 5 metri; jucătorul 3 aşezat iniţial în faţa lui 1 la aproximativ 4 metri, având mingea.

DERULAREA EXERCIŢIULUI: Jucătorul 3 pasează mingea în diagonală lui 2, după care se deplasează pe o direcţie paralelă aliniamentului jucătorului 1 şi 2. Ajuns în dreptul lui 2 reprimeşte mingea de la acesta pe mâna lui dreaptă, concomitent cu efectuarea unei opriri laterale în doi timpi: stâng-drept. Pivotând pe piciorul interior (stângul), jucătorul 3 pasează din nou în diagonală lui 1 şi pleacă spre locul iniţial, unde reprimeşte pasa pe mâna stângă, executând simultan oprirea în doi timpi: drept-stângul. Exerciţiul continuă în acelaşi fel.

SCHIMBAREA LOCURILOR (ROTAREA): Exerciţiul se desfăşoară într-un timp stabilit anterior, de exemplu, pe durata unui minut; apoi, pe rând, 1 şi 2 iau locul lui 3 în execuţie.

DETALII TEHNICE:

- Antrenorul va trebui să impună tehnica de execuţie a paselor cu două mâini: de la piept, de deasupra capului, cu pământul, urmărind respectarea unor execuţii cât mai corecte.
- Se va urmări execuţia opririi laterale în doi timpi, concomitent cu prinderea mingii în dreptul umărului exterior şi execuţia unei pivotări care să-l aducă pe prinzător cu faţa către cel de la care primeşte mingea.
- Pasa în diagonală ce urmează a fi executată de 3 este uşurată prin această pivotare pe piciorul din spate (interior), care nu poate părăsi solul înainte ca mingea să-i părăsească mâinile.
- Deplasare, prindere-oprire, pivotare, pasă, plecare trebuie să reprezinte acţiuni a căror înlănţuire să se succeadă într-o derulare cât mai lejeră şi „curgătoare”.

SCOP:

- Automatizarea opririi laterale în doi timpi, simultan cu prinderea mingii şi pivotarea pe piciorul interior.
- Formarea reflexului de plecare, după execuţia pasei.

- Execuția cât mai corectă a paselor într-un context de deplasare permanentă a prinzătorului.
- Şi, nu în ultimul rând, prin ritmul, intensitatea şi cantitatea exercițiilor, o contribuție la îmbunătățirea pregătirii fizice a jucătorilor.

VARIANTE: Introducerea unei fente de aruncare la coş, după momentul prinderii mingii, acțiune urmată apoi de pasa în diagonală.

CARACTER DE ÎNTRECERE:

- Întrecere între jucători: cine execută mai multe pase într-un minut.
- Întrecere între grupe: care grupă termină prima, executând 30 de pase (câte 10 fiecare jucător).

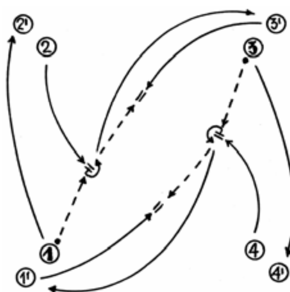


FIGURA 282: „**Pasa în 4 colțuri**".

NUMĂR DE PARTICIPANȚI: Una sau două grupe, alcătuite din 8 sau 12 jucători; câte două mingii pentru fiecare grupă.

FORMAȚIE: Jucătorii sunt organizați pe jumătate de teren în şiruri care ocupă colțurile terenului. 1 şi 3 sunt față în față pe diagonală, fiecare cu câte o minge.

DERULAREA EXERCIȚIULUI: Jucătorii 1 şi 3 pasează simultan mingiile către 2 şi 4, aflați în stânga lor. Aceştia „ies" spre minge pe care o prind, simultan cu execuția înlănțuită a unei opriri în doi timpi şi a unei pivotări spre şirurile 3 şi respectiv 1, unde urmează să paseze mingea. Jucătorii 1 şi 3, după ce au pasat spre stânga lor, se deplasează la coada şirului unde au pasat. După un număr oarecare de repetări, exercițiul va fi inversat: pasă şi deplasare spre dreapta.

DETALII TEHNICE ŞI SCOP: Acelaşi ca şi la exercițiul anterior „pasă şi deplasare".

VARIANTE:

- Folosirea a patru mingi (câte una la fiecare şir).

- FIGURA 283: Cu pasă urmată de „încrucişare simplă"; de exemplu: jucătorul 1 pasează lui 2 după care, în deplasarea sa, execută o schimbare de direcție încrucişând prin exteriorul lui 2 de la care reprimeşte mingea printr-o pasă „oferită". El va executa un dribling, moment care coincide cu plecarea lui 2, care reprimeşte mingea de la 1. Jucătorul 1 se deplasează la coada şirului 2, iar jucătorul 2 reia aceleaşi acțiuni înlănțuite cu următorul jucător din şirul 3.



Fig. 283.

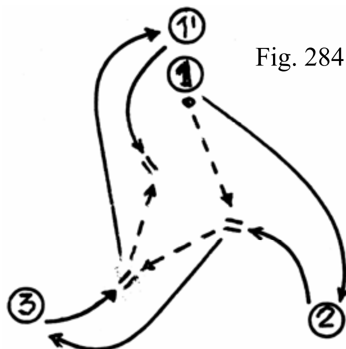


Fig. 284.

- FIGURA 284: Cu un număr mai mic de jucători (4 – 6): execuții în cadrul unei formații în triunghi, cu o singură minge.

CARACTER DE ÎNTRECERE:

- Întrecere între două grupe:
- care ajunge prima la 10 ture ale mingii;
- câte ture complete face mingea în două sau trei minute.
- Întrecere în cadrul fiecărei grupe:
- care minge o ajunge pe cealaltă din urmă.

 SECVENȚELE

Procedând la un veritabil „decupaj" al atacului „turbion", am compus o serie de exerciții standard, pe care le-am denumit „secvențe" ale sistemului nostru de atac 2 – 3. Fiecare secvență evidențiază una dintre numeroasele posibilități de finalizare, izolată în contextul exercițiului pregătitor cu caracter pretactic.

Pentru o cât mai ridicată dinamică şi un număr crescut de repetări, aceste exerciții sunt concepute astfel încât ele să poată fi executate cu un număr mic de jucători. Participanții sunt angrenați permanent în execuție, fără a înregistra timpi morți. Demarcaj, pase, finalizări, recuperări, totul se înlănțuie, fără discontinuitate.

O altă idee în conceperea desfăşurării acestor secvențe constă în aşezarea a câte două grupe pe fiecare jumătate de teren, respectiv fiecare dispunând, pentru execuție, de câte un sfert de teren. Unele dintre aceste secvențe solicită uneori o interpătrundere, fapt care, totuşi, nu va împiedica desfăşurarea lor.

Seria completă sau parțială (după caz) a acestor secvențe va fi întotdeauna dublată; cu alte cuvinte, fiecare grupă va efectua secvențele atât pe o parte, cât şi pe cealaltă parte a terenului (dreapta şi stânga), timpul de execuție situându-se între 5 şi 10 minute pentru fiecare parte de execuție a secvenței respective.

Informativ numai, din experienţa acumulată şi verificată la nivelul unor jucători care cunosc exerciţiile şi conferă cursivitate în execuţii, o finalizare comportă practic o durată de 5 secunde, ceea ce reprezintă 720 de aruncări la coş de o grupă într-o oră: 240 de finalizări pentru fiecare jucător la care se adaugă, bineînţeles, 240 de recuperări! Şi câte pase, câte execuţii tehnice specifice, câte acţiuni de demarcaj! Toate acestea fiind reflectarea exactă a ceea ce sperăm să vedem realizându-se într-un meci, în care interesul este întotdeauna menţinut prin circulaţia jucătorilor şi a mingii, diversitatea acţiunilor şi marele număr de aruncări la coş.

Şi iată, în continuare, descrierea acestei serii de secvenţe (pe care, în diagramele prezentate am schematizat întotdeauna execuţia exerciţiului numai pe partea dreaptă a panoului, execuţia pe partea stângă fiind, desigur, simetrică).

A) **FINALIZAREA EFECTUATĂ DE JUCĂTORUL EXTREMĂ**

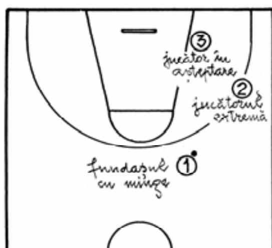


FIGURA 285 – FORMAŢIA: Se arată aşezarea iniţială pentru execuţia acestei secvenţe, în care 1 este fundaşul aflat în posesia mingii, 2 reprezintă jucătorul extremă iar 3 un alt participant din secvenţă, în aşteptare.

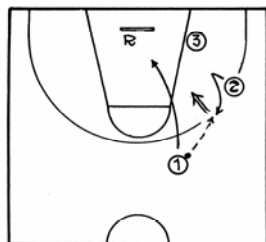


FIGURA 286 – DERULAREA EXERCIŢIULUI: 1 pasează extremei 2, care se demarcă şi „iese” la minge. În timp ce 2 aruncă la coş, fundaşul 1 pleacă la recuperare. Finalizarea se poate efectua direct din săritură sau precedat de un dribling de degajare (acţiune de depăşire efectuată fie printr-o păşire încrucişată, fie deschisă).

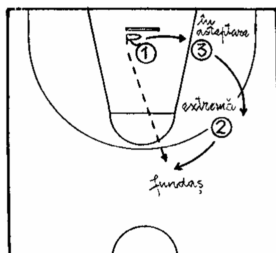


FIGURA 287 – SCHIMBAREA LOCURILOR (ROTAREA): Urmează sensul acelor ceasornicului: 1 merge să recupereze, pasând pe postul de fundaş, după care trece în aşteptare; 2 după aruncare, trece pe post de fundaş, timp în care 3 se deplasează pe post de jucător extremă, de unde se reia exerciţiul.

B) FINALIZAREA FUNDAŞULUI DIN COMBINAȚIA DE „ÎNCRUCIŞARE SIMPLĂ"

Aceeaşi formație ca în secvența anterioară.

FIGURA 288 – DERULAREA EXERCIȚIULUI: Jucătorul 1 pasează către 2, care se demarcă „ieşind" către minge. După pasă, fundaşul 1 execută o „încrucişare simplă", precedată de o plecare falsă, cu schimbare de direcție, împreună cu extrema 2, reprimind de la acesta şi în paravanul lui mingea printr-o pasă „oferită". Trei posibilități de finalizare i se oferă lui 1, posibilități ce trebuie exersate în mod sistematic:



- continuarea deplasării cu o pătrundere în dribling, finalizată printr-o aruncare din dribling din apropierea coşului;
- stoparea driblingului pe traseul pătrunderii şi aruncare la coş din săritură;
- aruncare la coş din săritură (sau de pe loc) dinapoia paravanului efectuat de jucătorul 2 în execuția combinației de „încrucişare simplă".

SCHIMBAREA LOCURILOR (ROTAREA): identică celei din exercițiul anterior.

C) **FINALIZAREA EFECTUATĂ DE JUCĂTORUL EXTREMĂ ÎN URMA COMBINAȚIEI REALIZATE CU JUCĂTORUL FUNDAŞ**

FORMAȚIA: Aceeaşi ca la cele din secvențele anterioare.

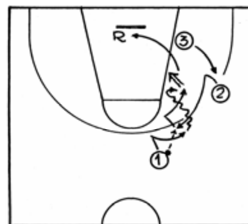


FIGURA 289 – DERULAREA EXERCIȚIULUI:

Prima parte – Combinația de „încrucişare simplă" dintre jucătorul extremă şi fundaş se desfăşoară în conformitate cu cea din secvența anterioară. După reprimirea mingii, fundaşul 1 pătrunde în dribling cu direcție de coş, se opreşte, pivotează şi-i repasează mingea extremei 2, care-l dublează şi, dinapoia paravanului acestuia, va finaliza printr-o aruncare la coş din săritură.

SCHIMBAREA LOCURILOR (ROTAREA):

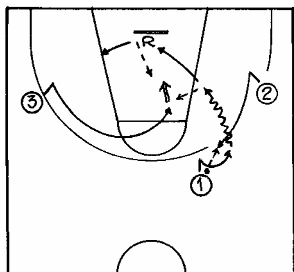
Identică celei din secvențele anterioare.

NOTĂ: Această secvență din jocul dintre fundaş şi extremă va trebui foarte bine coordonată în cadrul antrenamentului, datorită faptului că uneori apare un contra-timp în efectuarea celei de-a doua încrucişări în apropierea suprafeței de restricție. Menționăm că, pentru o mai mare cursivitate a acestui exercițiu, recomandăm folosirea şi a celui de-al 4-lea jucător amplasat în dublajul fundaşului şi posesor al celei de-a doua mingi.

D) **FINALIZAREA EFECTUATĂ DE JUCĂTORUL EXTREMA DE PE PARTEA „PUTERNICĂ” A ATACULUI**

FORMAȚIA: Exercițiul prin care se antrenează secvența aceasta comportă un fundaş 1, o extremă „slabă” 2 şi o extremă „puternică” 3, jucătorii fiind amplasați, conform desenului din FIGURA 290.

FIGURA 290 – DERULAREA EXERCIȚIULUI: Pe partea slabă are loc combinația de „încrucişare simplă” dintre fundaş şi extremă. 1 reprimeşte mingea printr-o pasă „oferită” şi inițiază pătrunderea în dribling cu direcție de coş. În timpul acestei execuții, extrema „puternică” 3 traversează suprafața de restricție urmând traseul din figură. El va primi mingea de la 1 şi va finaliza printr-o aruncare la coş din săritură, Jucătorul 1 urmăreşte şi recuperează mingea pe care o va pasa celui care va ocupa postul de fundaş (2).



SCHIMBAREA LOCURILOR (ROTAREA): 3 → 2 → 1 → 3 (3 devine extremă „slabă, 2 – fundaş şi 1 – extremă „puternică”).

VARIANTA: Extrema „puternică” poate să-şi modifice direcția deplasării sale, efectuând pătrunderea pe culoarul liniei de fund a terenului de unde, după primirea mingii poate finaliza din apropierea coşului prin oricare dintre procedeele tehnice specifice jucătorului pivot (din semicârlig: din față, lateral sau înapoi; din săritură; din „slam-dunk”).

E) **ACEEAŞI COMBINAȚIE, DAR CU FINALIZAREA EFECTUATĂ DE JUCĂTORUL FUNDAŞ**

FORMAȚIA: Aceeaşi ca cea din exercițiul precedent.

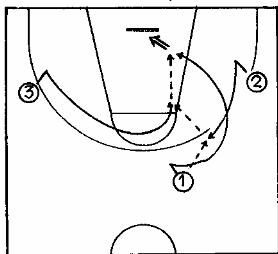


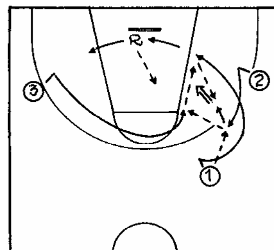
FIGURA 291 – DERULAREA EXERCIȚIULUI: Fundaşul 1 intră în combinație cu extrema de pe partea „slabă” a terenului (2), pasându-i mingea şi „încrucişând” pe acesta. El nu va primi mingea care-i va fi pasată jucătorului extremă de pe partea „puternică” (3) apărut la colțul suprafeței de restricție pe post de jucător centru şi care, după „încrucişare”, îşi continuă deplasarea, pătrunzând pe direcția coşului. Finalizarea acestuia poate fi făcută printr-o aruncare la coş din alergare, din dribling sau din săritură precedată de oprire.

SCHIMBAREA LOCURILOR (ROTAREA): Asemănătoare ca în secvența anterioară.

F) **ACEEAŞI COMBINAŢIE DIN CARE VA FINALIZA JUCĂTORUL DE PE PARTEA „SLABĂ” A TERENULUI**

FORMAŢIA: Aceeaşi.

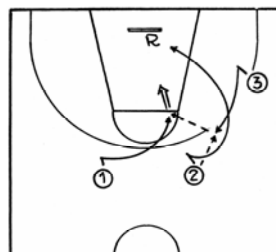
FIGURA 292 – DERULAREA EXERCIŢIULUI:



Combinaţia de „încrucişare simplă” dintre fundaşul 1 şi jucătorul extremă 2 care-i pasează mingea extremei 3, „apărut” la colţul suprafeţei de restricţie pe post de jucător centru. Fundaşul 1 îşi continuă pătrunderea, reprimeşte mingea de la 3, dar neavând posibilitatea de a finaliza (conform exerciţiului din Figura 291) „întoarce” pasa extremei 2 cu care a făcut combinaţia de „încrucişare simplă” care va finaliza. Recuperarea mingii va fi efectuată de 1.

SCHIMBAREA LOCURILOR (ROTAREA): După recuperare, 1 pasează mingea jucătorului 2, deplasat pe postul de fundaş, după care ia locul extremei 3, iar extrema 3 locul extremei 2.

G) **FINALIZAREA EFECTUATĂ DE CEL DE-AL DOILEA FUNDAŞ DUPĂ „ÎNCRUCIŞAREA SIMPLĂ” DINTRE FUNDAŞUL ŞI EXTREMA DE PE PARTEA „SLABĂ” A TERENULUI**



FORMAŢIA: Doi jucători fundaş (1 şi 2) şi un jucător extremă (3) pe partea „slabă” a terenului.

FIGURA 293 – DERULAREA EXERCIŢIULUI: Obişnuita combinaţie de „încrucişare simplă”, efectuată de fundaşul cu extrema de pe partea „slabă” a terenului cu pasă dată celuilalt fundaş care pătrunde, după o plecare falsă, urmată de o schimbare de direcţie, spre colţul suprafeţei de restricţie.

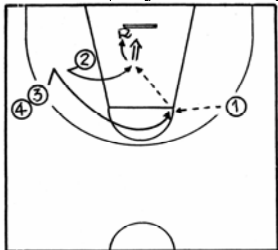
SCHIMBAREA LOCURILOR (ROTAREA): 3 → 2 → 1 → 3

H) **FINALIZĂRI EFECTUATE ÎN URMA COMBINAŢIILOR REZULTATE DIN CIRCULAŢIA EXTREMELOR ŞI A JUCĂTORULUI PIVOT**

Exersarea combinaţiilor de finalizare efectuate ca urmare a circulaţiilor de bază ale sistemului de atac 2–2–1 („turbion”) dintre

jucătorii extremă şi pivot comportă o FORMAŢIE de 4 jucători, care vor ocupa posturile: 1 – jucător extremă pe partea „slabă” a terenului; 2 – jucător pivot; 3 – un jucător extremă pe partea „puternică” a terenului; 4 – idem 3, dar în aşteptare.

FIGURA 294 – DERULAREA EXERCIŢIULUI: La colţul suprafeţei de restricţie, jucătorul 3 primeşte mingea de la extrema 1 într-o poziţie cu faţa către coş. Pivotul 2, după ce a participat la demarcajul extremei 3, pătrunde în suprafaţa de pedeapsă, primeşte mingea de la 3, finalizează, aruncând la coş din săritură, după care urmăreşte şi recuperează mingea la panou.



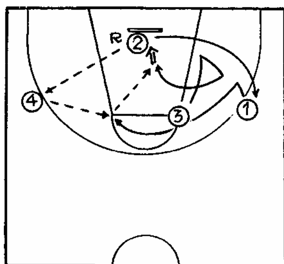


FIGURA 295: După recuperare, 2 pasează mingea lui 4 şi trece în poziţia de aşteptare pe partea opusă, înapoia lui 1, timp în care 3 ocupă poziţia de jucător pivot pe cealaltă parte a terenului. Partea „puternică” şi „slabă” sunt acum inversate, aceeaşi secvenţă de joc urmând a se desfăşura pe partea opusă.

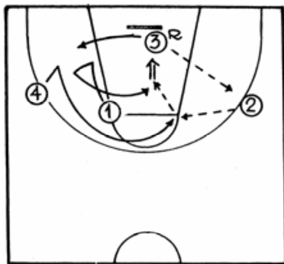


FIGURA 296: O nouă inversare (a se integra în principiul de „reversibilitate” conferit de atacul nostru) a posturilor, o nouă schimbare a fazei şi ... „continuitatea” secvenţei ofensive este derulată.

SCHIMBAREA LOCURILOR (ROTAREA): Pentru o mai precisă claritate, să încercăm să urmărim traiectul parcurs de jucătorul 3 (începând cu prima derulare a exerciţiului):

1) Extrema de pe partea „puternică” se demarcă, deplasându-se spre colţul suprafeţei de restricţie de pe partea opusă, primeşte mingea de la 1 pe care o pasează pivotului 2 de al cărui blocaj s-a folosit spre a se demarca.

2) După pasa de angajare dată pivotului 2, „coboară” pe post de pivot de unde face blocaj pentru ca extrema 1 să se demarce, moment după care, pătrunzând în interiorul zonei de restricție, primeşte mingea de la extrema 4, finalizează aruncând la coş din săritură, urmăreşte şi recuperează mingea la panou.

3) După recuperare, pasează mingea extremei de pe partea „slabă” a terenului (2) şi se deplasează pe poziția de aşteptare, înapoia extremei 4.

În exersarea acestor secvențe ofensive, învățarea şi perfecționarea lor urmează, implicit, trei stadii succesive, conform principiilor psiho-pedagogice ale formării şi consolidării deprinderilor motrice.

Dat fiind că exercițiile preconizate urmăresc atât consolidarea tehnicii specifice conținutului lor tactic, cât şi secvențele tactice ale acestui atac 2-1-2 pe care l-am denumit, în mod convențional, cu termenul de „turbion”, vom aborda o altă terminologie în definirea acestor stadii.

Astfel, pentru primul stadiu, am considerat că el trebuie să cuprindă o **perioadă de ASIMILARE**, în care toți jucătorii vor participa, fără deosebire, la toate exercițiile, indiferent de postul pe care s-au specializat. Fundaşi şi extreme execută la fel aceleaşi tehnici, fără a ține cont de specializarea postului lor. Acest lucru va contribui, cu siguranță, ca în viitorul apropiat desfăşurarea atacului să se bucure de o cursivitate, ca urmare a faptului că toți jucătorii iau astfel cunoştință de caracteristicile specifice fiecărui post. Aceasta permite, totodată, de a descoperi mai uşor aptitudinile şi preferințele individuale, pentru ca antrenorul să poată efectua o cât mai rațională şi judicioasă repartizare a sarcinilor fundaşilor şi extremelor.

Al doilea stadiu constă dintr-o **etapă de SPECIALIZARE**. Rolurile fiind distribuite, se va avea grijă ca, de acum înainte, fiecare jucător să se consacre exclusiv asupra exersării acțiunilor şi combinațiilor specifice postului şi părților lor de acționare, în aşa fel ca toate finalizările exersate în antrenamente să fie riguros asemănătoare celor posibile să le execute în timpul jocului.

În acest scop, jucătorii fundaşi şi extremele vor fi repartizați în **grupe omogene** de câte 3 jucători, fiecare grupă executând secvențele tipice ale atacului preconizat. Secvențele a) şi h), respectiv, finalizarea efectuată de jucătorul extremă şi cele efectuate în urma combinațiilor rezultate din circulația extremelor şi a jucătorului pivot, cu eventualele lor variante, vor fi, desigur, rezervate grupelor alcătuite din jucătorii extremă şi pivoți, în timp ce fundaşii vor lucra secvențele b) şi g), respectiv finalizarea fundaşului din combinația de „încrucişare simplă” şi cea efectuată de cel de-al doilea fundaş, după „încrucişarea simplă” dintre fundaşul şi extrema de pe partea „slabă” a terenului, precum şi diferitele lor variante.

Constituirea **grupelor mixte** se impune după aceasta, urmând a se omogeniza lucrul în urma antrenării celorlalte patru secvențe. Secvența c) – finalizarea efectuată de jucătorul extremă în urma combinației efectuate cu jucătorul fundaş se pretează şi unui lucru pe perechi: fundaş-extremă, în timp ce celelalte trei secvențe (d, e şi f) pot fi executate sub forma unor exerciții „în continuitate”, după cum urmează:

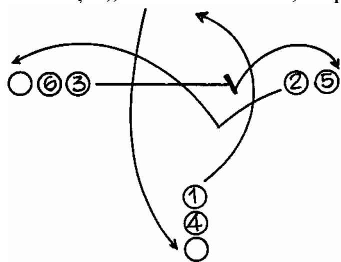


FIGURA 297 – FORMAȚIA: Doi sau trei jucători fundaşi la şirul 1; patru sau cinci jucători extremă pe două şiruri opuse (2 şi 3); două mingi.

DERULAREA EXERCIȚIULUI: Jucătorii execută combinațiile din cadrul secvențelor de „încrucişare simplă” de pe partea „slabă” a terenului, cu apariția şi a jucătorului extremă de pe partea „puternică”; sarcinile de finalizare revin, pe rând, fundaşului, extremei „slabe” şi extremei „puternice” apărute pe post de jucător centru la colțul suprafeței de restricție.

SCHIMBAREA LOCURILOR: Atât extremele, cât şi fundaşii îşi păstrează fiecare sarcinile respective. După ce a trecut prin postul de jucător centru, extrema „puternică” se duce la şirul opus (de extremă „slabă”), în timp ce, după recuperare, fundaşul revine la şirul de unde a plecat.

VARIANTE: Toate celelalte opțiuni prezentate în cadrul secvențelor analizate anterior.

Privitor la cel de-al treilea stadiu de exercitare a secvențelor, acesta prevede apariția apărătorului prin introducerea **sarcinilor DEFENSIVE** în execuție.

Grupele de jucători vor fi împerecheate, una dintre ele având sarcini ofensive, de exersare a acțiunilor şi combinațiilor din cadrul respectivelor secvențe de joc, cealaltă, sarcini defensive. Atribuțiile vor fi cu regularitate inversate, în aşa fel ca fiecare grupă să atace – repetând un număr de ori sau de minute – şi să se apere.

Rolul apărătorilor în acest gen de exerciții este destul de important şi, totodată, delicat, ei trebuind să primească sarcini de îngreuiere succesivă a acțiunilor desfăşurate împotriva grupei care exersează jocul ofensiv. Cu alte cuvinte, apărarea va trebui să acționeze în aşa fel încât să ajungă, la un moment dat, să acționeze cât mai veridic şi corect în situațiile respective, ignorând însă faza imediat următoare şi evitând astfel anticipările supărătoare şi intercepțiile pe cât de inoportune, pe atât de gratuite din timpul efectuării exercițiilor cu adversar. Prin aceasta gândim situația exercitării unei presiuni defensive individuale, a unei „hărțuiri”

permanente asupra atacanților pentru a-i deprinde cu această manieră defensivă. Aceasta va fi făcută, fără a se încerca „sugrumarea” sistematică a mecanismului ofensiv, dar nici în a se transforma într-o figurație liberă sau blazată. Atragem atenția şi experiența confirmă că această primejdie se dovedeşte, din păcate, a fi foarte frecventă. Jucătorul aflat în faza defensivă şi care nu primeşte permanent impulsuri stimulative în acest sens, nu-şi face preocupare din această activitate spre a-şi perfecționa tehnica şi tactica individuală a jocului defensiv, asumându-şi, de cele mai multe ori, un rol lipsit de glorie, de figurant. Pe de altă parte, există şi opusul acestei stări, în care apărătorul trece cu uşurință de la o extremă la alta, devenind zelos, intempestiv sau manifestând un diletantism deschis. O atitudine perfect măsurată, echilibrată, din punct de vedere motivațional, este întotdeauna greu de obținut. Ea solicită o oarecare doză de maturitate – nu cea pe care o ştim, din punct de vedere funcțional – dar care, de multe ori, lipseşte. Această formă de maturitate nu este o calitate înnăscută, iar un bun antrenor trebuie să ştie şi să o poată suscita jucătorilor săi.

CONCLUZII GENERALE

Încheind această prezentare – analiză asupra complexului model de gândire tactică cu privire la construcția unui sistem colectiv de echipă, dorim să concluzionăm, în mod cu totul deschis, asupra a **trei avantaje primordiale** pe care le prezintă adoptarea, în această manieră, a unui sistem ofensiv, implicit atacul 2-2-1, pe care l-am evocat spre exemplificare.

1) O mare SIMPLITATE de acționare în ciuda unei aparente complexități. O simplitate care se bazează pe o serie de circulații clare şi precise, dominate de un obiectiv permanent: demarcaj în direcția mingii. Singura dificultate eventuală, realizarea unui sincronism („timing”) sau coordonarea acțiunilor dintre jucători, de altfel, aceasta reprezentând o problemă comună pentru orice sistem tactic, oricare ar fi el.

2) O reală EFICACITATE care rezultă, în acelaşi timp, atât din amenințarea permanentă pe care o reprezintă toți atacanții, fără nici o distincție, cât şi din exploatarea sistematică a pozițiilor de finalizare specifice aptitudinilor solicitate jucătorilor de pe posturile respective, în condițiile obținerii unor procentaje superioare de reuşită.

3) O POLIVALENȚĂ rezultată din maleabilitatea şi mobilitatea solicitată prin circulațiile ofensive ale „grupelor” de jucători, calitate care-i dă posibilitatea acestui sistem ofensiv de a înfrunta cu acelaşi succes apărări dintre cele mai diverse: individuale sau în zonă.

În fine, o ultimă remarcă: acest sistem ofensiv răspunde celor cinci criterii pe care se bazează orice atac:

a) DISPOZITIV OFENSIV ECHILIBRAT („floor balance"). De-a lungul întregii „continuităţi", numeroasele deplasări ale jucătorilor nu stânjenesc cu nimic o repartizare judicioasă a sarcinilor şi a zonelor din teren. Puncte slabe ale apărării sunt permanent ameninţate, recuperarea la panoul ofensiv asigurată întotdeauna, în timp ce securitatea defensivă nu este niciodată neglijată.

b) PUTERE OFENSIVĂ ŞI DE LA DISTANŢĂ („autside strength"). Ea este determinată ca urmare a aşezării iniţiale în cadrul dispozitivului de atac, în care jucătorii fundaşi şi extreme „acoperă" echilibrat suprafaţa de joc, iar forţa ofensivă şi de la distanţă a acestora este materializată prin acţiunile şi combinaţiile ofensive dintre fundaşi şi extreme, asigurate în urma circulaţiei alternative a fundaşilor.

c) PUTERE DE PENETRAŢIE („inside strength"). Ea este dată prin acţiunile şi combinaţiile tactice care sunt incluse şi asigurate în urma desfăşurării celeilalte circulaţii de jucători, şi anume, cea dintre jucătorii extremă şi a jucătorului pivot. De subliniat că o dată cu fiecare finalizare ofensivă a atacului, ambele circulaţii asigură, în cazul ratării înscrierii coşului, posibilitatea urmăririi şi a eventualei recuperări ofensive a mingii prin plasamentul asigurat respectivilor jucători în cadrul ambelor circulaţii integrate în sistemul de atac.

d) REVERSIBILITATEA PĂRŢILOR ÎNTRE JUCĂTORII EXTREMĂ asigură sistemului ofensiv pe care l-am prezentat o foarte ridicată eficienţă împotriva apărărilor aglomerate (fie ele om la om, cu flotare sau aglomerare, fie zone).

e) O PERMANENTĂ CIRCULAŢIE determinată atât de deplasarea permanentă a celor cinci jucători în teren, dar şi prin fiecare pasă dată către jucătorul extremă care determină, la rândul ei, trei deplasări simultane a atacanţilor.

În încheierea acestei prezentări nu ne rămâne decât a aştepta ca cei care vor avea curiozitatea de a încerca adoptarea acestui atac preconizat de noi şi adaptat la cerinţele unui joc modern, să confirme, prin jocul practicat, eficienţa, spectacolul şi plăcerea unor reuşite competiţionale.

BIBLIOGRAFIE

1. Albulescu Valentin, *Baschet. Mică enciclopedie*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1981.

2. Barrais André, *Basket-Ball. Technique. Jeu. Entrainement*, Editura Amphora S.A., Paris, 1976.

3. Bosc Gérard, Grosgeorge Bernard, *Guide pratique du basket-ball*, Edit. Vigot, Paris, 1982.

4. Bosc Gérard, Grosgeorge Bernard, *L'entraîneur de basket-ball, Edit. Vigot, Paris, 1985.*

5. Colibaba-Evulet Dumitru, Bota Ioan, *Jocuri sportive. Teorie şi metodică,* Editura Aldin, Bucureşti, 1998.

6. Cousy Bob, Power G. Frank jr., *Basketball. Concepts and Techniques,* Allyn and Bacon Inc., Boston 1970.

7. Crevecoeur Guy, Smets André, *Jouer au basket. Enseigment et pratique*, Edit. Amphora S.A., Paris 1987.

8. Crevecoeur Guy, Lechien Marcel, Redoute Pierre*, Basket-Ball, tome 1: Mieux s'entraîner*, Edit. Amphora S.A., Paris 1989

9. Crevecoeur Guy, Lechien Marcel, Redoute Pierre, *Basket-Ball, tome 2: Exercices*, Edit. Amphora S.A., Paris 1990.

10. Dao Pierre, Jordane Francis, *Les Jeux Olympiques '88*, în rev. „E. Ph. et S", nr. 214, Paris, 1988.

11. Epuran Mihai, Horn Egon, *Mecanisme de influenţare a comportamentului în fotbal*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1985.

12. Escamilla Pedro, The *Olimpic Basket-Ball history*, Edit. Fundacion Pedro Ferandiz, Barcelona 1992.

13. Florescu Corneliu, *Sportul de performanţă,* Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1985.

14. F.F.B.B*., 100 ans de basket-ball*, Edit. Les Presses, Paris, 1991

15. Hrisca Aristeia, Negulescu Corneliu, *Baschet. Tehnica şi tactica individuală*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1981.

16. Mahlo Friedrich, *L'acte tectique en jeu*, Edit. Vigot, Paris, 1969.

17. Merand R., *L'Éducateur face à la performance olympique în: „Sport en plein air"*, FSGT Paris.

18. Negulescu Corneliu, *Caracteristici şi tendinţe în conţinutul şi structura jocului de baschet competiţional de mare performanţă*, ANEFS Bucureşti, 1992.

19. Negulescu Corneliu, *Baschet. Baze generale ale teoriei şi practicii jocului*, Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti, 2000.

20. Negulescu Corneliu, *Baschet. Baze generale ale metodicii predării*, Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti, 2000.

21. Popescu Alexandru, *Les tirs au panier, în rev.: „Rebound*" nr. 19/1988, BBCA, Belgique.

22. Predescu Teodora, Negulescu Corneliu, *Metodologia elaborării modelului de joc şi de pregătire în baschet*, CSCS/IEFS Bucureşti, 1991.

23. Predescu Teodora, *Curs de baschet – Specializare anul III,* MI/ANEFS, Bucureşti, 1994.

24. Predescu Teodora, Negulescu Corneliu, *Curs de baschet – Specializare anul IV*, MEN/ANEFS, Bucureşti, 1998.

25. Predescu Teodora, Ghiţescu Gabriel, *Baschet. Pregătirea echipelor de performanţă,* Editura Semne, Bucureşti, 2001.

26. Ströhar Manfred, *Basketball. 60 ans de Règlements FIBA,* Edit. FIBA, 1991.

27. Teodorescu Leon, *Probleme de teorie metodică în jocurile sportive*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1975.

28. Teodorescu Leon, Predescu Teodora, Vasilescu Lucian, *Baschet. Teorie. Tactică. Probleme de metodică,* Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1979.

29. Teodorescu Leon, *Théorie et méthologie des jeux sportifs,* les Éditeurs Français Réunis, Paris, 1982.

30. Vasilescu Lucian, *Baschet. Bazele tacticii,* Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti, 1998.